طبعة ثانية منقَحة ومزيدة

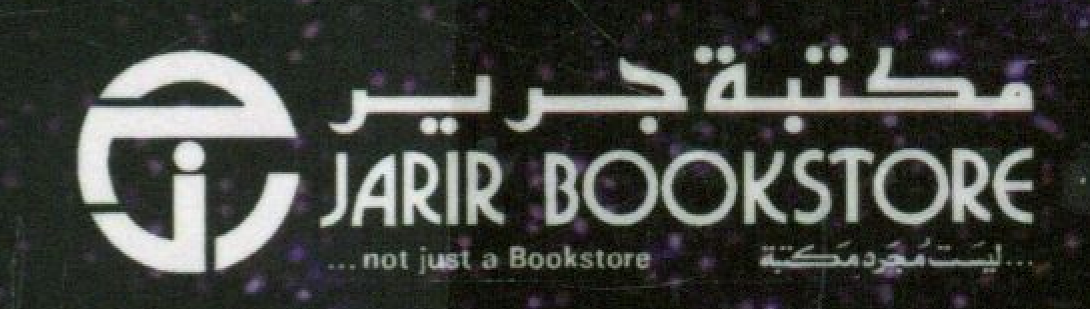
١٢ قانون كونى للنجاح

هربرت هاريس

إطلاق العنان لطاقاتك

العيش من أجل هدفك

تحرير إمكاناتك الكامنة



١٢ قانون
كوني للنجاح

١٢ قانون كوني للنجاح

هربرت هاريس





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠١٣

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

The Twelve Universal Laws of Success

Second Edition
Expanded

Herbert Harris



المحتويات

محتويات الكتاب

إهداء

أهدى هذا الكتاب إلى أبنائى:

أوليفيا كيرا هاريس	**شون أنتونى ماكدوفى**
مارك جى برادى	**سادى ماكيل ماكدوفى**
شون إيه. ماكدوفى الصغير	**حبيبة رشيد**
هاشم رشيد	**آلان لور ويليامز**
رونالد ماكدوفى	**تشارلز هاريسون**
جيمى فورد	**إيثان روبنسون**

وإلى عمتى **ليفيانا إى. سنيد**، التى علمتنى بحبها وإرشادها كيف أقدر المعرفة والعمل الجاد والتفوق الشخصى.

مع إهداء خاص لابنتى **أوليفيا كيرا هاريس**، التى استطاعت - بحبها البسيط النقى وحنانها الممنوح بلا مقابل - أن تلهمنى لكى أكون أباً أفضل.

وإلى **ساندرا سبالدنج هيوز**، صديقتى ورفيقتى وشريكة حياتى، التى لولا نصحها وتشجيعها ومساندتها لما اكتمل هذا الكتاب وصار حقيقة ملموسة.

وإلى محررتى **مارى آن ميلز**، التى جعلت من هذا الكتاب شيئاً أفضل - بصبرها ومهاراتها التحريرية ونصائحها. وإلى ابنتها "كاثرين إليزابيث" ستوكيت - لتفهمها الصبور بينما كانت أمها غارقة فى العمل مع المؤلف.

وإلى صديقتى **فاليرى دى ويلسون**، التى آمنت بالموضوع وشجعت النسخة الأولى من هذا الكتاب.

وإلى رجل الدين **جيمس أوتلى** الصغير، وزوجته باستور ماكسين أوتلى؛ حيث تقاسمنا فى دار العبادة الكثير من القوانين الكونية مع الآباء والأمهات وأعضاء برنامج ما بعد اليوم الدراسى فى القرن

الحادى والعشرين.

وإلى **مارى آليس ثاتش**، الناشرة والمحررة فى صحيفة "ويلمنجتون جورنال"، التى نشرت "أفكار من أجل النجاح"، العمود الصحفى الأسبوعى لمؤلف هذا الكتاب. وقد ساهمت "مارى" فى تقديم العمود الأسبوعى لصحف وجرائد كثيرة فى جميع أنحاء البلاد.

وإلى **وليام بيرتون**، المتحدث التحفيزى ورفيق الدرب فى رحلة التنمية الشخصية.

إلى **توم دانلى** صديق ومتحدث تحفيزى، ومؤسس شركة "تيب أوف ذى مانث". نال توم شرف أنه جلب برامج التنمية الشخصية إلى جميع هؤلاء الراغبين فى عيش حياة أفضل والراغبين فى إقامة مشاريعهم التجارية الشخصية.

وإلى **ريكى يونج** ـ المتحدث التحفيزى ورفيق الدرب ـ الذى التزم بتعريف الشباب الصغار بالتنمية الشخصية.

تقدير خاص

عبر أعوام من الدراسة الشخصية، أنعم الله علىّ بلقاء أشخاص استثنائيين، تقاسموا معى معارفهم وتجاربهم لمساعدتى على أن أكون إنسانا أفضل. وبعض هؤلاء أشخاص متميزون للغاية، وهم:

د. "فريدريك جى إيكرنيكوتر"، والمعروف باسم "ريف إيك" ، الذى أطلعنى على رؤاه الفريدة حول الدين والغيبيات، وأتاح لى الفرصة لأن أعمل وأدرس معه.

د. "إريك باتروث" ومؤسسة ذا يونايتى؛ حيث كانوا يقدمون دروسًا أسبوعية حول مبادئ الحقيقة فى مركز لينكولن بمدينة نيويورك ـ لقد كانت تلك الدروس منبعًا هائلاً للمعرفة والإلهام بالنسبة لى.

د. "جونى كولمون" و "ريف دون نيد"، اللذان أتاحا لى الفرصة الأولى للتحدث على الملأ أمام جمهور واحدة من كبرى دور العبادة.

د."روبرت شوللر" الذى زودنى ببرامجه الدينية التليفزيونية بتعزيز متواصل لحالتى الروحية خلال رحلاتى.

"إتش. إتش. براهمريشى باورا جى"، الذى كانت تعاليمه مصدراً للاستنارة والشفاء بالنسبة لى.

"ستيورات"، و "شارون"، و"لوران شولتز" الذين كانت شركتهم وبرامجهم التسويقية دعمًا كبيرًا لى خلال كتابتى للنسخة الأولى من هذا الكتاب.

"ريف روث إم. مكدونالد" ومسئولى دار عبادة العلوم الدينية، الذين منحونى الكثير من الدعم وفرصًا عديدة للتحدث على الملأ.

شكر وتقدير

على مدار سنوات دراستى، مر بحياتى - فى أوقات حرجة - بعض الأشخاص المتميزين تميزًا خاصًا، وقاسمونى معارفهم، ومنحونى وقتهم، وأطلعونى على نماذج من حياتهم الخاصة.

بعض هؤلاء الأصدقاء هم:

باري و كيم آكل
رجل الدين آشلى آر. أندروز
لارى بارنيت
آلدوين آر. بروان
تونى بروان
لينيت كارنجتن
روبى سيلسيتن
د. إرنست دافيز
د. باربرا إيفانز
أنطوانيت فرانكلين
نورمان فريدريك
جون هارلى
باكر هيديجز

جودى آلاير
بنجامين و جيل آرمستيد
ليز بروان
لورين بروان
ليستر براينت
بيتر و تريزا كريستيان
ريف ويلى كوبر
شاى دوراى
رجل الدين إدوارد إف. فوردهام
جورج فرايزر
ديزموند جيبسون
سينيثيا هايوود
ميشيل هيل

سيسيليا هوفمان
أولى جيفرسن
خليل إيه مالك
جاى مارتن
مارى ماكلوم
لى ليفر أولدهام
باربرا نويل
تياهمو روؤف
آنتونى روبنز
واين شافير
إيرل ود اندى شو
دافيد سمايل
بيجى ستيفنسن
بوب تيت
مايور ميشيل آر. وايت
جون ويلسون الثالث
فان وودز

راسل همفيل
جون إتش جونسن
مارسيل إيه. ميرندا
ميشيل بوزى ميرفى
الوزير سابا مشنجوزى
ناثان و إيفون أوليفر
جون راى
رجل الدين تيرى ريتشادرسن
جيرى روباك
دافيد ساج
د. ميلتون سلوتر
أمير وباتريشيا سولون
بوب و لى توماس
إيريك تراكسن
أنتونى والترز
دينسين وندسور
على ياسين

د. جورجى باتلر
مارك داناكو
السير د. جو إل. دادلى
ستانلى جيمز
رجل الدين بيشوب نيسبيت
دى بيرى
سوزان تايلور
إينالا فانزانت
كورتيس وودز

ريتشارد و باتريشيا كليتى
سوزان داباسى
رجل الدين بيتر جرير
إستلا لوار
ريتشارد بارسونز
د. جويل بوكرام
لندا آبرمان سميث
د. وايت تى ووكر
جارلاند وودز

دون آنزل
جويس باس بينكلى
هوليز بى بريجس الابن
كيفين كى بى برايانت
د. دينيس كارتر
فانيسا كانديف
جيمى دافيس
السيرهارى فوردن
كارولاين جراى
مايكل و كاثلين جلانسى
ويليام هاريسون
تام إى. هانت
رون لاف
عضو البرلمان مايك مكانتر
د. جون موريس
إيفون باجان
مايور هاربر بيترسن و بلانكيت
روى روبرتس
د. آن راسل
ميلفين و ليلا تومبسن
برثا بى. تود
كينيث ويدين
هيلين وورثى

السيناتور باتريك بالانتين
نات بوست
كارل و فيرونيكا براون
باميلا كامبل ديريف
رجلا الدين إليجا و دوروثى كولمان
السير آى. بى. دافيس
كينيث دافيس
كارولاين إس. فورتى
روبرت جيرلاش
ليثيا إس. هانكنيس
مارجريت هيرنيج
على كاظم
جونى ماكوى
د. لى مونرو
إليزى و شيراد أوكازا
لندا بيرس
بنجامى كاتلباوم الثانى
آندرى و ستاسى روبنسن
ولیام "بيلى" ساتون
رجل الدين "جيرى" توبياز
إرسنت و تيريزا ووكر
أولجا ويتلى

المقدمة

لمن كتبت هذا الكتاب

لقد ألفت هذا الكتاب بصورة أساسية من أجل هؤلاء الذين يتحرون الصواب فى جميع أفعالهم. وإحقاقًا للحق، فكونك بصدد قراءة هذا الكتاب الآن يعنى أنك نجحت بالفعل حيث أخفق الكثيرون من أبناء جيلك ـ لقد نجوت وأكملت طريقك.

لديك صحة طيبة وعمل لا بأس به. وعلى الرغم من ذلك، فإنك بين الحين والآخر، تدرك أن المال الذى معك سوف ينفد فى غضون شهر أو نحوه. ولعلك تملك منزلاً وسيارة. وقد بذلت قصارى جهدك لتربى أولادك خير تربية، وتمنيت لهم أن يستقلوا بحياتهم الخاصة ويعتمدوا على أنفسهم فى القريب العاجل.

عند هذه النقطة من حياتك، تتمثل رغبتك فى أن تحصل على ما تحتاج إليه من معرفة وتقنيات ووسائل مساعدة لتصنع حياة أفضل من أجل نفسك. وحقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب بجدية ـ إننا نسمى هذا أنك "**على الطريق الصحيح** "ـ تشير بكل وضوح أنك قد اقتربت مما تحتاج إليه، وأوشكت على الحصول على ما ترغب فيه.

بصورة أساسية، فإن كل ما تحتاج إليه هو بضعة مفاهيم أساسية، بعض التحسين والصقل لعاداتك وأدواتك ووسائلك، وشخص أو اثنان يستطيعان أن يساعداك أو يرشداك على الطريق. هذه الرؤية الجديدة

ـ جنبًا إلى جنب مع ما تعرفة مسبقًا من خلال تجربتك ـ سوف تقودك فى رحلتك نحو الأهداف التى تنشد تحقيقها، والصورة التى ترجو إدراكها، وإلى الشخص الذى تتمنى أن تكون عليه.

يعد هذا الكتاب مرشدًا ثمينًا لصغار السن ممن خرجوا إلى الحياة العملية لتوهم، وبدأوا فى الاعتماد على أنفسهم. هذا الكتاب يمكنه أن يزودهم بوسائل قيمة، ومعرفة وفهمًا، بما من شأنه أن يساعدهم على تجنب العثرات والمهالك التى دائماً ما يواجهها المبتدئون. إن تعلمك تطبيق المعلومات الواردة فى هذا الكتاب سوف يضعك على الطريق السريع للنجاح والإنجاز الحقيقيين فى سن صغيرة. إن تلك الشخصيات الفريدة فى التاريخ، ممن تركوا أثرهم على ذاكرة العالم استطاعوا، على وجه العموم، أن يطبقوا مجموعة المبادىء الأساسية المقدمة فى هذا الكتاب فى سن مبكرة.

كيفية استخدام هذا الكتاب بقدر أكبر من الفاعلية

حاول أن تنشط مهارات الاستذكار والدراسة الخاصة بك وتستعيدها. إن أول وأهم المهارات التى ينبغى عليك اكتسابها خلال رحلة نجاحك هى مهارة الدراسة الفعالة؛ فبدون هذه المهارة، نجد بعض الطلاب المخلصين ممن لا يزالون على الطريق تتتابهم خيبة الأمل والإحباط نتيجة للمشقة التى يواجهونها فى القراءة والدراسة واستعادة المعلومات. هناك أسلوب شديد الفاعلية لتحسين مهاراتك فى الدراسة يسمى بـ "أسلوب الخطوات الخمس".

أسلوب الخطوات الخمس فى الدرس والاستذكار

يعتبر هذا الأسلوب منهجًا متكاملاً، ومن الممكن تطبيقه على أى موضوع نرجو فيه الوصول إلى نتائج فائقة؛ فقد يستخدم فى قراءة مقال، أو كتاب، أو قد يستخدم فى تعلم محتوى دورة دراسية بكاملها.

الخطوة الأولى فى تطبيق هذا الأسلوب هى الاستطلاع - قم باستطلاع المادة التى تهدف إلى تعلمها. مّر عليها مرورًا سريعًا، ولاحظ النسق الذى نسقت عليه المعلومات وانتبه انتباهًا خاصًا للفهرس وجدول المحتويات وعناوين الفصول ورءوس الموضوعات الفرعية. اقرأها بعناية وتعرف على أسلوب الكتابة وعلى الأسلوب الذى قُدِّمت به المعلومات. لابد من القيام بهذا الاستطلاع بدقة شاملة وبسرعة - دون ملاحظات موجزة.

بعد استطلاع المادة، دوّن الأسئلة؛ وهذه هى الخطوة الثانية لهذا الأسلوب. دوّن تلك الأسئلة التى تتوقع أن تجيب عنها هذه المواد؛ وتلك الأسئلة تمثل ما تتوقع أن تتعلمه.

والغرض الأساسى من استطلاع المادة وكتابة أسئلة متعلقة بها هو أن تحفز عقلك وتستدعى كل ما تعرفه بالفعل حول المواد التى ستدرسها. وبينما تستطلع المواد، اطلب من عقلك فى هدوء وصمت أن يستدعى كل ما تعرفه حول موضوع الدراسة.

"أياً كان ما أعرفه حول هذا (الموضوع)
فإننى استحضره إلى صدارة أفكارى الآن".

الخطوة الثالثة هى **القراءة** ــ أى قراءة المادة قراءة وافية وشاملة. وبينما تقرأ المادة، فكر فى الأسئلة التى كنت تتوقع أن تجد أجوبتها هنا، ولكن لا تجعلها تأخذك بعيدًا عن قرائتك. أكمل القراءة من البداية وحتى النهاية، ودوّن ملاحظات موجزة ودقيقة للمعلومات المهمة التى

تغطيها بقراءتك، وما أن تنتهى من قراءة المادة، حدد ما إذا كانت جميع أسئلتك تمت الإجابة عليها أم لا. إن لم يكن هذا ما حدث، فلم لا؟ وإن كانت قد أجيب عليها، قم بتدوين الإجابة كتابة.

والآن، راجع - فمراجعة المادة هى الخطوة الرابعة. ركز على ما دونته من ملاحظات وعلامات على مدار النص. ودون ملاحظات إضافية إن كان هذا ضروريًا. راجع النقاط المهمة وركز على تعلمها. وأخيرًا، اختبر نفسك. قم بقراءة ما تعلمته من المواد التى درستها بشكل شفاهى - وهذه هى الخطوة الخامسة والأخيرة.

إن أى شىء لا يمكنك أن تتذكره أثناء تمرين التسميع هذا، فإنك على الأرجح لن تكون قادرًا على تذكره فى أى وقت لاحق. قم بتلاوة النقاط المهمة مرارًا وتكرارًا إلى أن تثبت فى ذهنك. بمجرد أن تستطيع تلاوة النقاط المهمة دون النظر نحو المادة المكتوبة أو إلى ملاحظاتك، فقد تمكنت من المادة هذه المرة وإلى الأبد.

حتى إن لم تكن قد استوعبت بعض أجزاء المادة تمام الاستيعاب، فسوف تكون - على أقل تقدير - قادرًا على استعادتها من أجل أى اختبار فى المستقبل. قل لنفسك إن المعلومات التى تتلوها سوف تخزن فى عقلك إلى الأبد، وإنك مستعد للتوصل إليها فى أى وقت من المستقبل.

استخدم هذا الأسلوب بينما تقرأ هذا الكتاب - طبقه فصلاً بعد الآخر، وسوف تجد أن النتائج مدهشة وعجيبة.

حقيقة النجاح

يُعرَّف النجاح عمومًا على أنه الثمرة أو النتيجة التى تمنحنا الشعور بالرضا والإشباع. فأيا كان ما تقوم به فى حياتك فإنك ستحصل على نتائج. وسواء كانت تلك النتائج هى ما رغبت فيه أم لا، فإن هذا يعتمد أساسا على ما إذا كنت قد نجحت فى مسعاك أم أخفقت. وكثيرًا ما يحدد النجاح على أنه اكتساب الثروة والشهرة والمكانة ... إلى آخره.

على الرغم من هذا، فيمكن تعريف هذا المصطلح عموماً كالتالى:
النجاح هو مواصلة إدراك النتائج والثمار التى تنشدها.

على المستوى المادى، غالبًا ما يبدو النجاح فى صورة منجزات مادية بعينها - نمط بعينه من السيارات، والمنازل، والمكانة، ومستوى الدخل. ولكن بمجرد الحصول على السيارة والمنزل أو أى ممتلكات مادية أخرى فلن يوجد أى نمو إضافى فى الفهم والحكمة أو الوعى. أولئك الذين يعولون على هذا المستوى المادى للنجاح يصيرون على العموم مستهلكين أثناء محاولتهم الحفاظ على تلك الممتلكات التى تمثل نجاحهم.

وعندما نفهم النجاح على المستوى الروحى، فإننا ننظر إليه على أنه الإدراك المتصاعد للهدف الجدير بالسعى إليه. إنك تستمر حينها فى النمو والتطور على جميع المستويات. على المستوى الروحى، يعد النجاح هو الاكتشاف المتواصل لهدفك ولمقصدك ولقدرك!

إن النجاح الحقيقى هو الجهد المتواصل والمتصاعد المبذول من أجل تحقيق أهدافك وإدراك رؤيتك بالشكل الذى يرشدك نحو بلوغ الهدف الجدير بالسعى نحوه فى حياتك.

لابد أن يوجد النجاح فى عقلك أولاً

يبدأ النجاح من عقلك. عليك أن تتحلى دائماً بمفهوم وبرؤية فى عقلك لما يعنيه النجاح بالنسبة لك.

"إنك تصبح ما تفكر بشأنه أغلب الوقت".

- "إيرل نايتنجيل"

ثابر على جهودك

لا تطلب أبدًا إجازة من رحلة نجاحك - لا تتوقف للراحة بينما الثمار صارت أقرب من اللازم؛ وحينما تتوقف عند أول إشارة على

النجاح، فسوف يصيبك الركود والخمول وتبدأ فى الانحدار. فحينما تبدأ جهودك فى إعطاء النتائج والثمار اجتهد واكدح بدرجة أكبر. لا يتأتى النجاح أو الإنجاز إلا عبر العمل المتواصل؛ فالنجاح لا يسبق العمل حتى فى معاجم اللغة العربية، لأن حرف "العين" (عمل) يسبق حرف "النون" (نجاح) فى الأبجدية.

اهرب من الزحام الموجود بالقاعدة العريضة

إن إحدى أصعب الخطوات التى ستواجهها خلال رحلة نجاحك هو الابتعاد عن الازدحام الموجود عند القاع. يوجد العديد والعديد من الأشخاص الفاشلين ومتوسطى المهارة ممن أخفقوا فى إدراك وتحقيق كامل طاقاتهم وإمكانيتهم. وإذا واصلت الارتباط بهم على الدوام ستكون رحلة نجاحك قصيرة الأمد. عليك أن تنظف المكان من المخلفات لتخلى مساحة من أجل العلاقات الجديدة التى سوف تثنى على جهودك الناجحة وتعززها.

ما أن تبتعد عن الحشود متوسطة القيمة، تقبل الحالة المؤقتة من الوحدة التى سوف تنتابك واستعد لرحلة نجاحك.

كن مستعدًا لتغيير حياتك كلية

عليك أن تكون مستعدًا لتغيير حياتك تغييرًا تامًا. فلتجعل حياتك متلائمة مع نجاحك المنشود، ومتوافقة ومنسجمة معه. هل هناك أى شىء ـ بشأن أسلوب تفكيرك ومشاعرك تجاه نفسك ـ يمكنه أن يعيق جهودك للنجاح؟ إذا وُجد ذلك فتعامل معه على الفور! قم بما يتوجب عليك القيام به، مهما كلفك هذا، من أجل أن تكون الشخص الذى لابد أن تكونه، ولكى تبلغ أهدافك وتحقق رؤيتك.

فى كل يوم وبكل وسيلة، سوف
أصير أفضل وأفضل.

القواعد التسع لتحقيق النجاح

١. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد

لا تنتظر حتى تصير كل الظروف على ما يرام حتى تحرز نجاحًا، فقد تنتظر لبقية حياتك. ولتؤمن بأنك دائماً تمتلك التفهم، الشجاعة، الثقة بالنفس، وكل ما يلزم لاتخاذ القرار. ولتدرك أن التسويف والتأجيل حالة عقلية ـ لا أكثر ولا أقل.

٢. أنجز ما عليك الآن

اتخذ الخطوة الأولى. يوجد دائمًا شيء ما يمكنك القيام به الآن لكى تقترب أكثر من نجاحك. استعن بالاحتياج، والرغبة، والطموح والموقف النفسى لكى تحفز نفسك على التحرك الفورى. تغلب على أفكار العجز والقيود والافتقار والسلبية والفشل.

٣. قف على قدميك

لا تعتمد على أى شخص أو أى شىء فى طريق نجاحك، بل اجعل الآخرين يعتمدون عليك. لابد أن تؤمن أنك تحظى بكل الصفات والاستعدادات اللازمة لكى تنال كل شىء ترغب فيه. لابد أن تكون مستقلاً وقادرًا على الاعتماد على نفسك كجزء من الاعتماد المتبادل بينك وبين الآخرين.

٤. لا تخش الفشل

لا يعنى الفشل أكثر من أنك قد حاولت، وكل إخفاق ما هو إلا تمرين أداء بكامل التجهيزات على النجاح نفسه. إن كل فرصة من فرص النجاح تحتوى كذلك بداخلها على إمكانية الإخفاق، فلتتعلم من أخطائك ومن فشلك، ولتصب تركيزك على احتمالات نجاحك.

٥. لا تتهاون فى حقوقك المادية

لا أحد سواك يحدد قيمتك ـ فلتعرف إمكانياتك الكاملة والقيمة الحقيقية لمواهبك وملكاتك، ولتعلم جيدًا أنك شخص شديد الخصوصية تملك إمكانيات هائلة لأن تحظى بالصحة والثروة والسعادة والحب والنجاح ورخاء الحال والمزيد من المال.

٦. اكتسب عادة النجاح فى أن تكون موجهاً نحو الهدف على الدوام

ضع أهدافًا واقعية لنفسك، ولتحدد ما يتوجب عليك إنجازه لكى تبلغ أهدافك. ضع خططًا من أجل بلوغ تلك الأهداف، واحتفظ بسجلٍ لأدائك ومنجزاتك ـ تشبث بأهدافك حتى تحققها.

٧. تخيل أهدافك، ولتؤمن بقدرتك على تحقيقها

بعين خيالك، تصور كل هدف من أهدافك كأوضح ما يمكن، وبأدق التفاصيل. اعقد علاقة حسية وشعورية مع هدفك ـ فلتعرف ما مظهره، ما ملمسه، ما رائحته، ما مذاقه، ما صوته. تخيل أنك قد حصلت عليه بالفعل وحققت هدفك بالفعل. تشبث بتلك الرؤية دائماً وأبداً، ولتؤمن بأنك تستطيع تحقيقها وبأنك سوف تحققها. تأكد من أن هدفك سوف يتحقق فى وقته المناسب.

٨. خطط لعملك، ونفذ مخططاتك

قم بتحليل هدفك. اكتب كل خطوة يجب أداؤها من أجل تحقيق الهدف. أعد خطة لتحقيق الهدف. أعد جدولاً زمنيًا لأداء كل خطوة على حدة. قم بتنفيذ خطتك وفقاً لجدولك الزمنى وحقق النتائج المنشودة، واعلم أنك حينما تحقق خطتك بكفاءة وفعالية فسوف تجذب اهتمام أشخاص آخرين ممن سوف يساعدونك فى جهودك المحمودة.

٩. لا تيأس وتنسحب

عندما تتوقف - بسبب اليأس - وتقلع عن المحاولة فإن هذا يعنى أنك تفتقر للإيمان بنفسك؛ فالفائزون لا يتوقفون مطلقاً، ومن يتوقف ويتراجع لا يفوز أبدا.

عندما تبلغ نهاية الحبل
اعقد عقدة وتشبث بها.
كن مستعدا للقيام بما يلزم،
مهما كلفك هذا من وقت وجهد.

مستويات الوعى

يعد النجاح أمرًا يتعلق بالوعى - على المستوى الجوهرى - إلى أبعد حد. هناك ثلاثة مستويات للعقل أو للوعى، ألا وهى: **العقل الواعى**، **والعقل الباطن**، **والعقل فائق الوعى**. ولكل مستوى منها سماته المميزة.

العقل الواعى

إن عقلك الواعى هو ما تعتقده وما تفكر به - إنه عقلك المنطقى والمفكر، والذى له طبيعة ذكورية، ويعمل على نحو شخصى، وانتقائى، ولديه القدرة على التمييز بين ما هو جيد وما هو سىء.

يصنع عقلك الواعى أفكارك ويطورها. ولأفكارك جانبان: الفكرة - التعبير عن الفكر - والشعور المرتبط بالفكرة نفسها. يحيل عقلك الواعى أفكارك إلى عقلك الباطن من خلال الجانب الشعورى للفكرة.

يعمل العقل الواعى على نحو استنباطى واستدلالى. ويتوصل للنتائج والمحصلات بناء على الملاحظة، والتجربة، والتعلم.

يمثل العقل الواعى عالم النتيجة.

العقل الباطن

يمثل العقل الباطن ما أنت عليه. إنه عقلك العاطفى والوجدانى. لهذا العقل الباطن طبيعة أنثوية، ويعمل على نحو غير شخصى، وغير انتقائى، ودون أن يميل للحكم على الأشياء. إنه غير انتقائى بحيث إنه يتلقى جميع الأفكار ويمنحها شكلاً وتعبيرًا من خلال الشعور. وهو لا يميل لإطلاق الأحكام، ولا يتأثر بكون الأفكار التى يتلقاها صحيحة أم خاطئة.

يتقبل عقلك الباطن كل فكرة بوصفها حقيقة، ويمنحها شكلاً وتعبيراً من خلال الشعور، كما أنه يستجيب للإقناع، وللإيحاء، وللإيحاء الذاتى. يفهم العقل الباطن الاستنباط والاستدلال، ويتقدم مفترضا أن كل فكرة هى فكرة حقيقية، وينتج نظاماً من المنطق يمكن فيه أن تتجلى (تتبدى) تلك الحقيقة وفقاً للمشاعر المرتبطة بها.

يمثل العقل الباطن عالم السبب.

العقل فائق الوعى

يعد العقل فائق الوعى مصدر كل إبداع وكل إيمان. إنه عقلك الروحى، الذى لا يمتلك طبيعة ذكورية أو أنثوية. ويعمل عقلك فائق الوعى على المستوى الباطنى طوال الوقت. ويمكنه الاطلاع على جميع الأفكار والمشاعر والمعلومات المخزنة بعقلك الباطن، كما أنه مطلع على جميع المعارف والمعلومات الموجودة فى العالم.

ويعد عقلك فائق الوعى مصدر كل حدس، وإلهام وحافز داخلى، وهو مزود بحافز موجه نحو الهدف، ويستثار بوضوح الفكر وحسم الأفعال، ويستجيب للأوامر الواضحة القاطعة من خلال إطلاقه للأفكار والطاقة.

يعمل عقلك فائق الوعى مستقلاً عن الزمن؛ فالماضى والحاضر والمستقبل جميعًا هى وجوه لنفس الشىء، وهو عقل دائم الاتصال بالكون.

لنفترض جدلاً، أنك قد خطرت لك فكرة فى عقلك الواعى ـ سوف يقوم جانب الشعور الخاص بهذه الفكرة بتحفيز العقل الباطن، والذى يتواصل بدوره ويتفاعل مع العقل فائق الوعى من أجل أن يُظهِر ـ أو يحقق ـ تلك الفكرة فى تجربة حياتك اليومية.

العلاقات المتناغمة

المبدأ الأساسى للكون هو النسق والنظام، وحين يمتد النسق خلال فترة من الوقت يصير تناغمًا. وهذا التناغم الكونى أشبه بسيمفونية موسيقية عظيمة، تتحد فيها كل جملة لحنية وكل ذبذبة صغيرة وكل صوت معًا فى الوقت نفسه، وطوال الوقت.

وكل كيان، وكل إنسان، وكل شكل من أشكال الحياة يعد جملة لحنية أو ذبذبة فى الموسيقى الكونية الكبرى. وعندما تخضع حياتك للنسق والنظام، تتحقق عندئذ أهدافك ورؤاك. وبينما يتحقق مقصدك تكون فى علاقة متناغمة مع الكون. بحيث تنسجم النغمة أو الذبذبة التى تشكلها حياتك تمام الانسجام مع موسيقى الكون. عندما يتحقق هذا التناغم التام فإنك تتوحد بالكون، وعند الموت تترك جسدك المادى، وتنتقل إلى مستوى أرقى من الوعى، ترتقى إلى المستوى التالى من الوعى الكونى.

أما حين تخرج حياتك عن النظام، فلا يمكن لأهدافك أن تتحقق، ولا أن تتحقق رؤاك وأحلامك. فلست فى علاقة تناغم مع الكون.

كيف تعرف أن حياتك بلا نسق أو نظام؟

سوف تشعر بهذا، وتحس بأنك غير سعيد، ولا تعرف على وجه التحديد إلى أين تود أن تتجه، وتخشى المستقبل، وتعانى القلق والتوتر والضغوط، وتساورك مشاعر أخرى بغيضة.

كيف تجعل حياتك ذات نسق ونظام؟

عليك أن تدرس المبادئ العالمية للكون، وبعدها عليك أن تلتزم بتلك المبادئ. إن مقدار التزامك بتلك المبادئ الكونية هو ما سيحدد إلى أى مدى اكتملت علاقتك المتناغمة مع الكون. والطريقة التى تجعل نفسك ملتزمة بتلك المبادئ هو أن تدرسها، وأن تطبقها ثم تتقنها. وكلما تقدمت على الطريق، صارت علاقتك المتناغمة مع الكون أكثر اكتمالاً. وما أن تسير على المسار الصحيح، ستدخل فى حلقة بلا نهاية من النمو، والاستنارة، والترقى نحو مستويات أعلى من الإتقان.

تستعرض الفصول التالية قوانين النجاح وتشرح تطبيقاتها الكونية. وسوف تساعدك تلك المبادئ وترشدك بينما تتحرك صوب إتمام علاقتك المتناغمة مع الكون.

سبع علاقات متناغمة أساسية

١ - العلاقة المتناغمة الأولى هى علاقتك بربك ـ إنه الذكاء الكونى الأول، والوعى الأول، والقوى الأولى، ومصدر جميع الأديان والثقافات ـ **إنها علاقة النفس بالله!**

٢ - العلاقة المتناغمة الثانية هى علاقتك بنفسك ـ **إنها علاقة النفس بالنفس.**

٣ - العلاقة المتناغمة الثالثة هى علاقتك بالآخرين من الناس ـ **إنها علاقتك بالآخرين.**

٤ - العلاقة المتناغمة الرابعة هى علاقتك بقواك ـ **إنها علاقة النفس بطاقتها.**

٥ - العلاقة المتناغمة الخامسة هى علاقتك بالأشياء ـ **إنها علاقة النفس بالأشياء.**

٦ - العلاقة المتناغمة السادسة هى علاقتك بما تنجزه ـ **إنها علاقة النفس بالنتائج.**

٧. العلاقة المتناغمة السابعة هى علاقتك بالهدف من حياتك - **إنها علاقة النفس بالهدف.**

استعن بكتابك السماوى

تستخدم الكتب السماوية، فى جميع الأديان كمصادر للمبادئ الروحية، وكنصوص تشرح القوانين الكونية وتفسرها لنا. وسوف نستعين بشواهد من كتب الحكمة القديمة خلال هذا الكتاب.

خلال هذا الكتاب سوف ندرس الخطوات التى تجعل الأفكار تتحول إلى نتائج.

عملية تحول الأفكار

إلى نتائج

الأفكار

المشاعر

الرؤية

الأهداف

الخطط

الأفعال

النتائج

تتجلى أفكارك بالتوافق مع مشاعرك حيال تلك الأفكار، ومن ثم تصنع لها رؤيا بداخلك، وتحول الرؤيا إلى أهداف محددة؛ ثم تضع الخطط لتحقيق تلك الأهداف؛ ثم تتخذ خطوات بالتوافق مع خططك؛

ثم تظهر النتائج. إذا أغفلت أية خطوة على طول هذا المسار فسوف ينعكس هذا على النتائج المتحققة. دائمًا ما تتحقق النتائج - سواء تلك التى رغبت فيها أم لا - بناء على مقدار براعتك وفعاليتك فى اتباع خطوات العملية ككل.

مراحل الحياة

سر الحياة الناجحة هو أن تدرك أن حياتنا هذه ما هى إلا عادة نكتسبها ومهارة نتقنها.

يبدأ هذا التعلم مع بدء إدراكنا ويتواصل إلى نهاية الحياة. خلال فترة تعلم تلك الدروس الخاصة بعيش الحياة، يتطور مستوى وعيك وينمو، وتبدأ فى اكتساب مدركات بعينها وتستوعب ما عليك معرفته لكى تعيش حياة سعيدة وناجحة.

الإدراك الأول للحياة
هو أن تدرك أن الحياة بستان، وأنك البستانى

يمكن لبستانك أن يكون جميلاً، ومزدهرًا ومحتويًا على أجمل الزهور ـ إنها المواصفات الإيجابية للتجارب والخبرات. وقد تطغى الحشائش الضارة عليه ـ أى الأفكار والعواطف السلبية ـ حتى لا تعود هناك فيه أية زهور.

الإدراك الثانى للحياة هو أن
لكل فعل نتيجة محددة، حتى
الامتناع عن الفعل

"كما تزرع تحصد، وإذا لم
تزرع شيئاً فلن تحصد شيئاً"

ــ قول مأثور.

إذا لم تزرع شيئًا فلن تحصد شيئًا.

فى بستانك، إن لم تقم بفعل شىء، فلن تبقى الأمور كما هى: ستنمو الأعشاب والحشائش الضارة من تلقاء نفسها. وفى الحياة أيضاً، إذا لم ترع أزهارك فى اعتناء وصبر ـ أى مواهبك وملكاتك التى حباك الله بها، ستغطى الأعشاب الضارة حياتك كلها ـ وهى كل ما هو سلبى من أفكار وعواطف وتجارب. إن لم تتغير وإن لم تتخذ خطوات للتخلص من الأعشاب التى تضر بحياتك، فإن مواهبك وملكاتك سوف تستنفذ وتذهب هباء.

الإدراك الثالث للحياة هو أن لكل شئ أوان

للحياة مواسم أو مراحل ـ وتلك المراحل إما أن تكون محددة بزمن، أو معتمدة على أفكارك، أو مرتبطة بفترات محددة من حياة المرء. تدوم كل مرحلة من ٢٠ إلى ٢٥ سنة. وهناك أمور فى كل مرحلة من مراحل الحياة يحسن بك أن تتعرف عليها وتتقنها. إن أى شىء لا تتقنه فى أى مرحلة من تلك المراحل سوف يؤخرك ويعيقك، باعتباره تحديًا محتملاً فى المراحل التالية.

الإدراك الرابع فى الحياة هو أن هناك قوتين اثنتين فاعلتين فى الكون ــ هما قوة الخير وقوة الشر

إن الكون متناغم، وكل ما يحدث فيه إما أن يتصف بأنه خير أو شر. وإذ تستخدم قواك لتجعل الأمور تحدث، فإما أن تتصف تلك الأمور التى تقوم بها بالخير أو تتصف بالشر.

المراحل الأربع للحياة

التعلم
الإحساس والتجربة
القوة
الأبدية

المرحلة الأولى من الحياة هى
مرحلة التعلم

تدوم هذه المرحلة عمومًا منذ أن يدرك المرء حتى سن العشرين أو الخامسة والعشرين. وخلال هذه المرحلة سوف تتعلم القواعد الأساسية والجوهرية للعبة الحياة. وخلالها سوف تصوغ أو تتقبل قيمة النظام، وتتلقى توجيهك الأساسى فى كل من القراءة، والكتابة، والحساب، والمنطق، واتخاذ القرارات. وعلى وجه العموم، فى مرحلة التعلم، تضع الأساس ـ الأفكار والمواقف والعواطف والعلاقات ـ الذى سيقوم عليه ما تبقى من حياتك.

وفى هذه المرحلة الأولى سوف تضع موقفك الأساسى من نفسك ـ صورتك عن ذاتك. كما أنك تكتسب موقفك من الآخرين، ومن العالم على وجه العموم ـ هنا تحديداً تكتسب الثقة بالنفس أو الخوف، الإيمان أو الشك، الجبن أو الشجاعة. سوف تتشكل طبيعتك ـ سواء كانت إيجابية أم سلبية، وسواء كنت لصًا أو محسناً للآخرين.

يتمثل التحدى فى هذه المرحلة الأولى فى أن الجزء الأكبر من تعليمك يصدر عن أشخاص آخرين. لا تتدخل أنت ـ كطفل أو كشخص يافع ـ إلا بأقل القليل فى هذا الشأن. وعلى هذا، فإن الأفكار والمواقف والعواطف والتجارب ـ سلبية كانت أم إيجابية ـ الخاصة بوالديك أو

معلميك أو القائمين على رعايتك، أو أى شخص كان يحوز مصداقية وثقة أو إعجاباً من جانبك، تميل لأن تظل دائمًا وأبدًا بداخل عقل الطفل أو الصبى.

إذا لم يوضع الأساس الصلب فى هذه المرحلة، فكثيرًا ما يحدث ـ فى مراحل تالية من الحياة ـ أن يظهر هذا التصدع الموجود بالأساس. سوف يظهر وكأنه لص يقتحمك فى الليل ويسلب منك سكينة العقل، وصحتك الطيبة، ومجدك، وممتلكاتك.

أما إذا قام هذا الأساس على الحقيقة، والأمانة، والحب، والإيمان، والانضباط، والثقة بالنفس، وجميع الجوانب والصفات الإيجابية، فحينها لن يستحيل عليك شىء ـ الشخص اليافع الذى أكمل تلك المرحلة من التعلم هو الآن مستعد تمامًا للمراحل الثلاث التالية، ومستعد لما تبقى من حياته:

التعلم ـ الممارسة ـ الإتقان

المرحلة الثانية من الحياة هى مرحلة العاطفة، والأحاسيس، والتجربة

من الناحية الزمنية، تتراوح المرحلة الثانية بين الخامسة والعشرين إلى ما بين سن الأربعين أو الخمسين. فى هذا المرحلة، تبدأ فى اكتساب التجارب والخبرات، وتكتشف الأمور بنفسك؛ تكتشف حقاً فى هذه المرحلة الثانية معنى تجربة عيش الحياة، وتعتمد عمومًا على نفسك فى خوض الحياة وتواجه التحديات واقع أى إنسان بالغ. وهنا تعاين تجربة الحب، والعلاقات الحميمة، والمنافسة، وعدم الشعور بالأمان، والنجاح والفشل والإحباط، وجميع الأحاسيس الأخرى التى تجعل الحياة تمثل لك إثارة وتحديًا شديدًا.

فى هذه المرحلة الثانية يتعثر أشخاص عديدون خلال جزء كبير من

حياتهم وذلك حين تواجههم الحقائق المجردة للحياة لدى كل منعطف. فقد يتعلقون بشعور ما، أو إحساس ما، أو شخص ما، أو بعقار أو مخدر ما، أو أى إدمان آخر. وهم يستخدمون إدمانهم هذا كمهرب أو كوسيلة للتوافق مع وضعية حياتهم.

فى هذه المرحلة الثانية تصنعك عاداتك أو تحطمك. وهنا عليك أن تتعلم السيطرة على أفكارك، وعواطفك، وميولك؛ ففى هذه المرحلة الثانية تتحداك حقائق القدرة على الاستمرار والحياة. ما الذى يلزم لتحتفظ بسقف فوق رأسك، وبطعام على مائدتك لك ولأسرتك، وتظل بعد ذلك تجد وقتًا وطاقة وموارد، لمواصلة النمو والتطور الشخصى؟

يعلق بعض الأشخاص فى طاحونة مواصلة العيش يوماً بيوم، حيث تواجههم وتتحكم بحياتهم الميول والأزمات من المهد إلى اللحد. ولكى تخوض غمار هذه المرحلة الثانية بشكل ملائم، عليك أن تتقن مهارة المواصلة والنجاة.

يتطلب منك إتقان مهارة المواصلة أن تضع برنامجًا ماليًا، وتطبقه - برنامجًا يتجاوز فيه دخلك نفقاتك. يجب أن تتفق جميع تعاملاتك المادية مع ميزانية واقعية موضوعة سلفًا. وعليك أن تكتسب انضباطًا بحيث تتغلب على نزعات الإنفاق الفورى أو الإشباع الفورى لرغباتك. بصورة منهجية، ضع جانبًا مقدار من دخلك من أجل تكوين بعض المدخرات. استفد من عائدات الاستثمار لكى تكوِّن مبلغًا ماليًا من أجل راحة بالك الشخصية ومتعتك الخاصة. استخدم جزءًا من مدخراتك لكى تصنع صندوقًا ادخاريًا أو تؤسس رأسمال لمستقبل أطفالك. استثمر فى مشروعات موثوق بها.

وعادة ما يكون لدى الرجال ميل لأن يعلقوا بالمشاعر المتولدة عن العلاقات الحميمة، أو السلطة والنفوذ، أو التفوق على الآخرين. أما النساء فيعلقن فى البحث عن الحب أو طلب اهتمام الآخرين. إن جوهر هذه المرحلة الثانية من الحياة هى البحث عن شعور بعينه. وتتمحور تحديات تلك المرحلة حول الانضباط الذاتى وسيطرة المرء على شهواته

ورغباته - سواء المادية منها أم العاطفية.

المرحلة الثالثة من الحياة هى مرحلة القوة

فى هذه المرحلة تكون قد اكتملت لك قدرتك على إنجاز الأمور. تتراوح هذه المرحلة من سن الأربعين أو الخمسين إلى السادسة والستين أو الخامسة والسبعين. تتجمع كل الخيوط فى تلك المرحلة من الحياة. وخلال هذه المرحلة، تبلغ على وجه العموم ذروة نجاحاتك وتعانى أكبر إخفاقاتك، بعد أن تكون قد تعلمت القواعد الأساسية للحياة وسيطرت على شهواتك وعواطفك.

خلال هذه المرحلة الثالثة تتعلم كيف تبلغ جوهر كيانك وتحصل على ما يزيد بقليل عما تحتاجه من الأمور المادية والعاطفية. وهنا تسيطر على قوانين النجاح وتساعد الآخرين على القيام بالأمر نفسه، وتتحكم فى مهارة تنمية قدراتك ومضاعفتها عبر جهود الآخرين.

والتحدى الماثل فى هذه المرحلة الثالثة هو:

"عليك أن تختار فى هذا اليوم فى أى جيش ستكون جنديًا... "

ـــ قول مأثور

فإما أن تختار أن تكون جنديًا للخير أو للشر - إنه اختيارك أنت.

وفى المرحلة الثالثة يتضح معدنك الحقيقى، كما أنك تضطر فيها إلى تكرار الدروس التى لابد أنك أتقنتها فى المراحل السابقة، ولكنك لا تفعل. إن التحديات التى تواجهك وأسلوب تعاملك معها هى التى تكشف الحكم الحقيقى عن معدنك وطبيعتك الحقيقية من الداخل - ففى هذه المرحلة تؤسس أو تتقبل نمط الشخص الذى تود أن تكونه.

المرحلة الرابعة
من الحياة هى مرحلة الأبدية

فقط، عندما تتقن التحكم بمرحلة القوة وتسيطر عليها سوف يكون بمقدورك أن تنتقل إلى مرحلة الأبدية. وعموما، فإن هذه المرحلة تتراوح ما بين سن الستين أو الخامسة والسبعين إلى سن الخامسة والتسعين أو المائة. فى هذه المرحلة سوف تقيِّم ما قمت بإنجازه فى حياتك ـ أهدافك.

سوف تقيِّم ما أسهمت به أو ما قدمته لهذا العالم، وما يمكنك أن تمنحه أو كيف يمكنك ذلك بحيث يمكن لتلك المساهمات أن تعيش من بعدك حياة أطول. عند هذه النقطة من تقييمك لابد أن تتحلى برؤية صافية، وأن ترى الأمور كما من الممكن أن تكون عليه، وليس على ما تظهر عليه. فلتخلق بداخل نفسك شيئاً يمكنه أن يتجاوز حدود عمر شخص واحد.

تجاوز مجموع القوى والذبذبات التى يمكنك أن تشتمل عليها وتوجهها فى الوقت الحاضر. فلتُنَمِّ تلك القوى والذبذبات لتصنع حضورًا يمكن أن يستمر فى النمو والازدهار من بعدك.

لا يمكن لرؤيتك حول الأبدية أن تتمركز حول ذاتك، أو حول رغباتك الشخصية، أو أنانيتك. فلتجعلها تتمحور حول الجوانب الإيجابية فى خدمة ونفع الإنسانية ـ عليك أن تلبى احتياجًا إيجابيًا ومهمًا فى العالم.

فى المرحلة الرابعة من الحياة، قد يسيطر عليك هاجس تحقيق رؤيتك للأبدية ـ هذا الهاجس يصنع رغبة عميقة فى تحقيق تلك الرؤية، يشحنها إيمان تام بالله والقدرات التى منحك إياها. إن ديناميكية هذا الهاجس تستثير قواك العقلية والبدنية والروحية والنفسية حتى أقصى حدودها. وبناء على هذا، تصير مثل مغناطيس، فتجذب إليك كل ما تحتاج إليه من أشخاص وموارد لتحقيق رؤيتك. سوف تصير شخصًا

جسورًا لا تقف أية عقبة أمامك، ولا سبيل لمنعك أو هزيمتك، مهما كانت العقبات التى تعترض مسارك.

الفترات الزمنية المحددة لكل مرحلة بالنسبة للمتوسط العام لأغلب الناس

هناك أشخاص بعينهم قد لا تنطبق عليهم تلك الفترات الزمنية المحددة بمنتهى الدقة. فكم من أشخاص عظماء فى تاريخ البشرية عاشوا أعماراً قصاراً! وبنظرة متفحصة لحياتهم سنكشف أنهم ـ على الأرجح ـ عاشوا المراحل الأربع، ولكن بإيقاع متسارع للغاية.

إن "جان" ابنة إقليم "آرك" بلغت مرحلة الأبدية عندما تم إعدامها عند التاسعة عشرة من عمرها، وبلغ الإسكندر الأكبر، مرحلة الأبدية عند سن الثانية والثلاثين؛ عبر غزوه لمعظم بلاد العالم المعروفة آنذاك. وأثر مارتن لوثر كنج فى ضمير الإنسانية وبلغ مرحلة الأبدية قبل أن يتم الأربعين عاما من عمره.

هناك أربعة أنواع من الناس فى العالم

١. اللاعبون
٢. المتفرجون
٣. المتعجبون
٤. المتجولون

إذا كانت الحياة مباراة بيسبول، فإن **اللاعبين** سيكونون هم الأشخاص أو الفرق التى تخوض غمار اللعب. إنهم هؤلاء الذين

يضحــون ويتمرنون إلى أن يصلوا إلى أفضــل مستوى لهم. إنهم عمومًا يقومــون بما يحبونه ويحبــون ما يقومون به، ويقطفــون ثمار جهودهم. يستخــدم اللاعبــون قواهم لإنجاز ما يحبون من الأمــور، وهم يصلون لأقصــى مــدى من قــوة الإرادة بحيــث يقطعون الثمــار المنشــودة ـ إن اللاعبين يجازفون ويخاطرون ويحصلون على عوائد ومكافآت.

من يحتَجْ لدفعة قوية يحصل على دفعة قوية

أما المتفرجون فهم أولئك الجالسون فى المدرجات؛ يراقبون الآخرين وهم يلعبون مباراة الحياة. وهم يكتفون بمراقبة شخص ما وهو يحصل على المال، أو على التكريم والتقدير ـ إن كل من لا يشارك فى المباراة هو من المتفرجين.

المتفرج الحقيقى هو الشخص الذى لا يجرب أى شىء تجربة حقيقية وبجدية كافية. قد يحلمون بأن يكونوا لاعبين، ولكن عند أول ظهور للمشقة والتحديات وخيبة الأمل، يسحبون أحلامهم ويهربون من ملعب الحياة، ويقسمون فى صمت على ألا يحاولوا مرة أخرى أبدًا. هؤلاء الطامحون إلى أن يكونوا لاعبين يتخذون مقاعدهم فى المدرجات ومعهم الأعذار التى أتقنوها والتفسيرات الجاهزة حول سبب عدم اشتراكهم فى المباراة. والمتفرجون على وجه العموم هم أشخاص ذوو أحلام، لكنهم يرضون بالحلول الوسط. غالباً ما يقول هؤلاء: " كان علىّ أن أقوم بهذا، أو كان يمكننى أن أصير كذا، ولكننى عشت حياة طيبة".

أما المتعجبون فهم هؤلاء الأشخاص الواقفون فى أماكن إيقاف السيارات خارج الاستاد الذى تُلعب به مباراة الحياة. إنهم يسمعون أصوات اللاعبين والمتفرجين، ولكنهم لا يشكلون جزءًا من اللعبة نفسها. إنهم يعلمون أن شيئًا ما يحدث، لكنهم يتساءلون عن ماهية هذا الشىء، وذلك لأنهم لا يستطيعون رؤيته. لا يعلم المتعجبون بما يحدث

إلا من خلال وسيط، ولا يعلمون بالأمر أبدًا فى حينه. وهم يعيشون حياتهم بالاعتماد على المحفزات الخارجية فقط، ويتبعون برامج وضعها أشخاص آخرون، وغالباً ما يرون العالم على هيئة أحداث وقعت وكان من الممكن أن تتم بشكل مختلف.

أما المتجولون فهم الأشخاص الضائعون على الجانب الترابى للطريق السريع، بجوار موقف السيارات، وخارج مباراة الحياة تمامًا. وهم لا يمتلكون أدنى فكرة عما يحدث، وليس لديهم خطط لينفذوها. إنهم أقرب إلى ريشة فى مهب الريح. ينتقلون من هنا إلى هناك، بدون أهداف، أو خطط، أو جذور. تحكمهم رغباتهم الدونية، ويعيشون من أجل اللحظة الحالية ـ ولاشىء بعدها.

موجز الفصل

بينما تسير فى طريق الإتقان الشخصى، عليك أن تكتسب وأن تتقن مهارات الدرس والاستذكار. إن منهج الدرس المكون من خطوات أربع يعد أداة فعالة لتحسين مهارات تعلمك وحفظك. إن فهمك لمفاهيم ومصطلحات النجاح من شأنه أن يعدك لرحلة نجاحك الخاصة. طبق القواعد الثمانية لكى تصير ناجحًا، ولكى تعزز احتمالات تحقيقك لأهدافك المنشودة تعزيزًا هائلاً.

إن مفاهيم العقل الواعى والعقل الباطن، والعقل فائق الوعى هى العناصر الأساسية نحو عملية النمو الشخصى. المبادئ الجوهرية للكون ـ التناسق والانسجام والتناغم ـ يعبر عنها فى العلاقات السبع المتناغمة. أما عملية تحويل الأفكار إلى أشياء ملموسة (نتائج) فإنها تظهر لك كيف تحقق النتائج المنشودة فى حياتك.

إن عيش حياة سعيدة لا يتطلب سوى بعض المهارات المكتسبة؛ فالحياة بستان وأنت البستانى. اعلم أن لكل فعل نتيجة، وأن للحياة أربع مواسم أو مراحل ـ وكل مرحلة لها فترة زمنية محددة، تتميز بأفكارك ومواقفك وعواطفك وارتباطاتك. هناك دروس محددة لابد من تعلمها وإتقانها فى كل مرحلة، وأى شىء تغفل عن تعلمه فى حينه يعد تحديًا محتملاً فى مرحلة لاحقة.

هناك أربعة أنواع أساسية من أنماط الشخصية يندرج تحتها أغلب الناس ـ وبما أنك تستطيع أن تكون أى شىء ترغب فيه، فالاختيار يرجع لك أنت.

أسئلة للدراسة

١. ما خطوات الدراسة الأربع؟

٢. أى من " قواعد النجاح الثمانى" عليك أن تطبقها أولاً؟

٣. ماذا ستفعل لكى تتحسن فى هذا المنطقة؟

٤. أى من الخطوات السبع اللازمة لتحويل الأفكار إلى أشياء ملموسة عليك أن تركز عليها؟

٥. فى أى مراحل الحياة تقف حالياً؟ ولماذا؟

٦. ما الذى ينبغى عليك القيام به من أجل الوصول إلى المرحلة التالية؟

٧. من بين الأنماط الأربعة للشخصيات، أى نوع أنت؟

الفصل ١

قانون التفكير

القانون الكونى الأول من قوانين النجاح هو قانون التفكير والتحقق.

يصبح التفكير أشياء (نتائج) بالتوافق مع طبيعة الشعور الخاص بفكرة بعنيها. وبصورة أكثر فردية، فإن أفكارك تتحقق فى تجربتك الحياتية، بما يتوافق مع المشاعر المرتبطة بأفكارك.

إن إحدى أبسط الجمل لقانون التفكير الكونى هى:

"كل امرئ يكون كما يفكر فى قلبه".

ـ قول مأثور.

ومعنى "كما يفكر فى قلبه" هو ما يشعر به المرء حقًا بداخله بشأن تلك الأفكار تحديدًا ـ وكذلك المشاعر والعواطف التى ترتبط بتلك الأفكار. وهناك إيضاح آخر لفكرة " كما يفكر فى قلبه" نجدها فى مقولة أخرى هى:

"حيثما كان كنزك الخاص
يوجد أيضاً قلبك ".

إن قلبك هنا هو مركز مشاعرك وعواطفك الحقيقية، وهو فى حالة دائمة من التركيز على الأمور المهمة بالنسبة لك، أى نظام القيم الخاص بك، وطبيعة شعورك حيال نفسك. فعلى سبيل المثال، إن كانت لديك فكرة أن الاستقلال المالى هو أحد أهدافك ذات الأولوية فى الحياة، فينبغى أن يبدأ الاستقلال المالى فى التحقق فى حياتك خلال فترة معقولة من الوقت، وإذا لم يحدث هذا، فلتدقق النظر نحو مشاعرك الداخلية؛ فقد تجد أنك ـ من الداخل ـ لست جديرًا لسبب أو لآخر بتحقيق الاستقلال المالى. فإن لم تشعر فى قلبك ـ أى فى طبيعة شعورك الأساسى حيال نفسك ـ أنك تستحق الأشياء، والظروف، أو الأحوال التى تصفها فى أفكارك، فإنها إذن لن تحدث لك، ولن تتحقق فى تجربة حياتك.

إن جوهر القانون الكونى للتفكير والتحقق هو أن أى فكرة لها جانبان:

١. **جانب عقلى** ـ صياغة الفكرة أو الموضوع نفسه والكلمات التى تعبر عنه.

٢. **جانب عاطفى** ـ العواطف والمشاعر الشخصية التى ترتبط بالفكرة.

"ما تتخيله (فى تفكيرك)، تشحنه بالطاقة
(بمشاعرك وعواطفك).
وما تشحنه بالطاقة (بمشاعرك وعواطفك)،
تدركه (فى تجربتك الحياتية)".

ـ قول مأثور.

هناك ثلاث نواح يشملها القانون الكونى للتفكير والتحقق، ألا وهى:

١. أفكارك عن نفسك ــ **صورتك الذاتية.**
٢. أفكارك عن الآخرين ــ **توجهك العقلى.**
٣. أفكارك عن العالم على وجه العموم، أى منظورك للعالم - **رؤيتك للحياة، ولإطارك المرجعى.**

فى هذا القسم، سوف نتعامل مع الصورة الذاتية وحسب. أما الناحيتان الأخريان، فسوف نتعرض لهما فى فصل "القانون الكونى للمغناطيسية الإنسانية".

الصورة الذاتية

إن الطريقة التى ترى بها نفسك تحدد ما تثمر عنه حياتك؛ فالصورة الذاتية هى مفهومك عن نفسك، وهى أيضًا الصورة الذهنية والعاطفية التى تحتفظ بها فى وعيك لنفسك - من أنت وما تكون، وما تمثله.

وتعد صورتك الذاتية ذات أهمية لأنها نقطة الانطلاق لتجاربك وخبراتك الحياتية. إن الصورة التى تحتفظ بها عن نفسك هى أشبه بإناء كبير تصب فيه جميع خبراتك الحياتية بحيث تختلط وتندمج معاً.

إن كانت صورتك الذاتية تشكل مفهوما صغيرًا ومحدودًا عن نفسك، يقوم على الجهل، والخوف، والتشكك، وعدم الأمان - فإن جميع خبراتك سوف تعكس تلك العواطف السلبية نفسها.

وعلى الجانب الآخر، إذا كانت صورتك الذاتية تقوم على الحب، والشجاعة، والاحترام، والإيمان، والثقة بالنفس، فإن جميع خبراتك

الحياتية سوف تعكس تلك العواطف الإيجابية نفسها.

وتحدد صورتك الذاتية مدى قدرتك على العطاء والتلقى، ومقدار تفاعلك مع تجارب الحياة وإمكانياتها التى تواجهك. إن صورتك الذاتية هى أقرب للمغناطيس؛ يجذب أو ينفر، يفضل أو يلفظ ـ سمات وصفات بعينها فى تجاربك الحياتية.

إنك تجذب من الأفكار والتجارب ما يتوافق مع ما تؤمن به وتشعر به حيال نفسك. إن كنت ترغب فى جذب الصحة الطيبة، والثروة والسعادة التى ترغب بها وتحلم بها، فعليك إذن أن تكتسب صورة ذاتية متوافقة مع تلك الأفكار نفسها وداعمة لها، أى الصحة الطيبة والثروة والسعادة.

وإليك مثالاً لطيفًا عن أسلوب عمل الصورة الذاتية:

هناك سؤال يظهر تقريبًا فى كل استمارة طلب التحاق بوظيفة ما: ما الراتب والحوافز التى تتوقع الحصول عليها؟ إن كثيرًا من أصحاب العمل يعولون بشكل كبير على الجواب المقدم لهذا السؤال. وبصورة غير واعية، سوف يجيب أغلب الأشخاص برقم يشير لتقييمهم للراتب الذى يستحقون أن يتلقوه.

إن أى رقم أقل مما يستحقه شاغل الوظيفة يعد، غالبًا، إشارة إلى أن المرشحين للوظيفة لديهم تقييم متدنٍّ لمهاراتهم، ولن يكونوا على الأغلب موظفين أكفاء.

وأى رقم أعلى بكثير مما يستحقه شاغل الوظيفة يشير إلى افتقار للمعلومات بشأن الوظيفة نفسها. إذا أديت عملك التحضيرى جيدًا وكنت تعرف طبيعة الوظيفة، فلابد أنك ستكون قادرًا على تحديد رقم هو الحد الأقصى لما يستحقه هذا المنصب، أو تزيد عليه قليلاً من أجل لفت الانتباه. ومع ذلك، دعنى أحذرك ـ كن مستعداً للإجابة على سؤال لابد وأن يوجه إليك: " لماذا تظن أنك تستحق مال قارون عند انضمامك لهذه الشركة؟".

لابد أن يكون لديك جواب معتمد على بحث مسبق، وتفكير طويل - جواب منطقى وذكى. وسوف تحصل على الأغلب على المنصب الذى يتفق مع صورتك الذاتية.

العوامل المؤثرة على صورتك الذاتية

تتكون الجوانب الأكثر أهمية للصورة الذاتية للمرء فى المرحلة الأولى من مراحل الحياة. وما أن تترسخ تمامًا هذه الصورة الذاتية، فإن جميع المراحل التالية تعتمد عليها وتعكسها. والحقيقة أن جميع التغييرات فى الحياة تنبثق من تغير الصورة الذاتية للمرء، والتى تتم من خلال التغيير الذى يطرأ على كل من المشاعر والعواطف والمواقف والتوجهات النفسية والعقلية التى تمثلها هذه الصورة.

أهم ثلاثة عوامل تؤثر على صورتك الذاتية هى:

١. الأفكار والعواطف والمشاعر التى يتم اكتسابها خلال مرحلة التعلم من حياتك، وعلى وجه الخصوص خلال الطفولة المبكرة - حتى عمر السابعة بشكل أساسى.
٢. البيئة المحيطة.
٣. العلاقات والارتباطات.

الأفكار والعواطف والمشاعر

خلال الأعوام السبعة الأولى من الحياة، يكتسب الأطفال نظام القيم الأساسى الذى سيحتفظون به خلال حياتهم؛ ففى أثناء تلك الفترة تحديدًا يتعلم الأطفال العواطف والمشاعر ويكتسبونها، مثل الخوف السعادة، الألم والمتعة، الحب والافتقار للحب، الذنب واللوم والخجل، التقدير والتهيب، الاحترام والمهانة، السلوك اللائق أو عدم اللياقة، والتعاطف أو الجفاء، وغير ذلك من العواطف والمشاعر السلبية

والإيجابية.

ويتشرب الأطفال الصغار الأفكار والمشاعر والعواطف مثل إسفنجة جافة، وينتعشون ويزدهرون بالتعليم الجيد، والأفكار الجيدة، والمشاعر الجيدة والعواطف الإيجابية. ومع ذلك فليس لديهم أى حصانة ضد التعليم السىء، والأفكار والمشاعر، والعواطف السلبية؛ ففى هذه السن الصغيرة، لا يكون الطفل قد اكتسب بعد القدرة على تمييز الغث من السمين أو الخبيث من الطيب. وأيا كانت الأفكار والتعليم والتجارب التى يتلقاها الطفل فإنها سوف تزرع مباشرة فى عقله الباطن وعقله الواعى على السواء، وهى تؤثر تأثيرًا مستديمًا على مشاعر وعواطف هذا الطفل.

هذا هو القالب الذى يصوغ ويشكل النظام القيمى الشخصى للطفل. ولسوء الحظ فليس لدى الطفل الصغير أية حصانة فعلية أو خيارات متاحة أمامه فى مرحلة التعلم هذه، ولكن بقية حياته سوف تنهض على هذا الأساس الشعورى والعاطفى. فلنحمد الله إن كان هذا الأساس طيباً وإيجابياً، وليساعدنا الله إن لم يكن كذلك.

"دربّ طفلك على الطريقة المثلى للحياة، ومهما تقدم فى العمر فلن يخرج عن هذا المسار الصحيح".

ـ قول مأثور

إن تلك المشاعر والعواطف نفسها هى التى ستصاحب أفكارك بينما تتكون صورتك الذاتية. وإن لم تتغير خلال الأعوام التالية، فإن تلك المشاعر والعواطف التى اكتسبتها فى طفولتك سوف تقود تجربتك فى الحياة، وسوف تحددها وتصوغها على نطاق واسع.

البيئة المحيطة

للبيئة المحيطة بك تأثير شديد على صورتك الذاتية لأن هذه البيئة

هى مصدر مصداقيتك وفعاليتك وثقتك بنفسك. فبافتراض أن لديك صورة ذاتية سيئة، وأنك تعمل فى مجال يقلل من شأنك وينتقدك، أو تعيش فى منزل يفتقر للرعاية والنظام. فما الذى ستفعله هذه البيئة السلبية إلا أن تؤكد تلك الصورة الذاتية السلبية وتدعمها؟

عندما تتعرض لبيئة بعنيها، وإذا بقيت بها فترة من الوقت، فإنك تتشرب بعضًا من السمات والخصال المميزة لتلك البيئة. وإن كانت صورتك الذاتية تتعارض وتتصارع مع سمات وخصال بيئتك، فليس أمامك إلا ثلاثة خيارات:

١. أن تغير تلك البيئة.
٢. أن تغير صورتك الذاتية.
٣. أن تغادر تلك البيئة.

الترابط

إن الترابط يصنع التشابه. لقد قام عالم الأديان السويسرى المعروف "جون لافاتر" بصياغة هذه الفكرة على خير وجه، قائلاً:

"إن التفاعل المتكرر والصلة الوثيقة
بين شخصين يجعلهما شبيهين،
وهما لا يتشابهان فقط فى الميول
بل يتشابهان فى الوجوه ونبرات الصوت".

عليك ألا تتواصل وتتفاعل أساسًا إلا مع أشخاص يتحلون بسمات وخصال تتكامل مع الجوانب الإيجابية لصورتك الذاتية. ومثل تلك العلاقات الإيجابية كفيلة بأن تعزز من تطورك وتقدمك، وتساعد على دعم وترسيخ رؤاك، وعواطفك، ومشاعرك حيال نفسك.

خمس علامات تدل على صورة ذاتية ضعيفة

لكى تقوم بتحليل شخصى لصورتك الذاتية، فهناك مفاتيح محددة أو علامات عليك أن تبحث عنها:

١. إلقاء اللوم على شخص آخر.

عندما تلقى باللوم على الظروف المحيطة بك أو على موقف ما أو على شخص غيرك، فإنك بهذا تتجنب أن تتحمل مسئولية ما قمت به بنفسك. إن لم تتحمل المسئولية عن ظروفك، فلن تستطيع تغييرها، ولن تنمو من خلالها.

إن لم تستطع أن تنمو خلال ظروف ما،
فسوف تظل تواجهها مرارًا وتكرارًا.

٢. الهرب من مشكلاتك.

كيف تستجيب عندما تواجهك مشكلة أو تحد ما؟ بشكل عام، يمكنك أن تقوم بأحد أمور أربعة: أن تهرب، أن تصارع، أن تنسى، أو أن تواجه. فقط عندما تواجه مشكلاتك وتحدياتك وتعتبرها مثل مشاريع يجب أن تكتمل، عندئذ فقط تصبح أقوى بإيمانك وثقتك بنفسك. وإذ ينمو بداخلك الإيمان والثقة بالنفس تتحسن وتتطور قدرتك على التعامل مع مشكلات وتحديات أكبر وأضخم.

٣. الانتقاد الدائم للآخرين.

لماذا تنتقد الآخرين بصورة دائمة؟ هل ينجم انتقادك البناء عن اهتمام حقيقى بهم، عن مراعاة لهم ورغبة فى مساعدتهم؟ أم ينجم انتقادك عن الحسد والغيرة وإحساس بالدونية؟ إن لم يكن انتقادك

إيجابياً ـ قائماً على الحب والاحترام والرغبة المخلصة فى مد يد العون وتحسين الشخص الآخر ـ إذن فإنه لا يعد انتقادا بناءً، وهو يضر الشخص الآخر، ليس هو وحسب، بل إنه أيضاً يضر بصورتك الذاتية.

٤. انتظار أن يقوم شخص آخر بحل مشكلاتك/تحدياتك.

عندما تنتظر قدوم شخص آخر ليحل لك مشكلاتك وتحدياتك، فإنك تشل قدرتك على التعلم والنمو من خلال التجربة. ما الذى يمنعك من اتخاذ فعل ما عندما تنشأ المشكلة أو يظهر التحدى؟ هل هو الخوف من الفشل من أنك لن تقوم بما هو صائب؟ أم هو الخوف من النجاح الذى يناقض ما تشعر به حقا حيال نفسك؟ وسواء كان السبب هو الخوف من الفشل أم الخوف من النجاح، فلا يهم مادامت النتيجة هى نفسها ـ التسويف، والإعراض عن الفعل، وفى نهاية الأمر الإخفاق فى كل مسعى.

٥. التظاهر بأن كل شئ على ما يرام.

عندما تتظاهر بأن كل شئ على ما يرام، وتتجاهل بإصرار مشكلاتك وتحدياتك، فإنك على مستوى العقل الباطن تتقبل، هكذا، العواقب الناجمة عن عدم اتخاذ أى فعل. إنك تخدع نفسك عندما تعتقد بأنه لا حاجة للتغيير أو التحسين، وتنمى بداخلك شعورًا زائفًا بالرضا بالأمر الواقع. إنك بالفعل تقضى على أى إمكانية للنمو والتطور الشخصى. ومن طبيعة المشكلات والتحديات أنها تتزايد سوءًا كلما استمرت بلا حلول.

المشكلات فى مقابل المشاريع

إن الخطوة الأولى لاكتساب صورة ذاتية تساعدك على تحقيق أهدافك هى أن تقوم بتحليل تجاربك الحالية والسابقة. هل تعتبر

نفسك شخصًا ناجحًا على وجه العموم؟ كيف تتعامل مع نجاحاتك وإخفاقاتك؟ ما الذى تفعله عندما تواجه مشكلات خطيرة؟ هل تستمر فى مجابهة المشكلات ذاتها مرارًا وتكرارًا؟ هل تتعلم الدرس وتتحرك إلى الأمام؟

دعنا نبحث قليلاً فى المصطلحات التى نستخدمها. إن كلمة مشكلة، كما تفهم بصورة عامة، لها إيحاء سلبى للغاية ينطبق على عقبات لا يمكن تجاوزها، أو على أشخاص من المستحيل التعامل معهم، أو مصاعب وظروف غير مواتية. إن تسميتنا لأمر ما بمشكلة يخلق توتراً وضغطاً وخوفاً من أنه قد لا يوجد لها حل.

أما استخدام كلمة "مشروع" لوصف أى شىء ندعوه فى المعتاد بالمشكلة فإنه يوحى بمسعى إيجابى من الأفكار والمشاعر والأفعال ينتج عنه نتيجة منشودة بعينها. وباختصار، فإن المشكلات قد تحل وقد لا تحل، بينما المشاريع تتم على وجه العموم.

يتحلى المرء بتوجه نفسى وإطار عقلى أفضل كثيراً عند اضطلاعه بمشروعه عما لو أنه بصدد حل مشكلة.

كما أن استخدام كلمة "التحدى" بدلا من "مشكلة" يمنح زاوية أكثر إيجابية لمواجهة وشيكة. عندما تواجه تحدياً فإن هذا يبث فيك شذى إيجابياً من أجل حشد الصفوف واستجماع قواك لمقابلة خصم عظيم الشأن.

هل يمكنك أن تحسن من صورتك الذاتية؟

بما أن قدرًا كبيرًا من الصورة الذاتية يتم اكتسابه خلال المرحلة الأولى من الحياة، وخصوصاً خلال الأعوام السبعة الأولى ـ فهل من الممكن إحداث تغيير جذرى فى الصورة الذاتية خلال المرحلة الثانية أو حتى الثالثة؟ بل هل يمكن للمرء أن يحسن من صورته الذاتية على الإطلاق؟

وتكمن الإجابة فى القانون الكونى الثانى للنجاح: **إذا كان بوسعك أن تغير من تفكيرك على المستويين العقلى والعاطفى، فإنك تستطيع أن تغير من نتائج تجربة حياتك.** وسوف نتناول هذا القانون على أكمل وجه فى الفصل التالى.

إذا كانت لديك الرغبة المخلصة والاحتياج لأن تغير من صورتك الذاتية، فإنك تستطيع القيام بهذا من خلال الممارسة المعتنية والدائمة والفعالة للاثنتى عشرة طريقة من طرق تحسين الصورة الذاتية.

كيف تحسن صورتك الذاتية

تخيل أنك فنان عبقرى، قادر على ابتكار تحفة رائعة. وعلاوة على أنك ستكون المبدع ـ الفنان ـ ستكون أنت أيضاً تلك التحفة الفنية التى تصنعها يداك. يمكنك أن تصنع نفسك من خلال تغيير صورتك الذاتية إلى صورة الشخص الذى تتمنى أن تكونه، والذى يملك ما تتمنى امتلاكه، والذى يقوم بالأمور التى ترغب فى القيام بها. ومع ذلك يجب أن أحذرك: الأمر ليس سهلاً، وقد لا يكون محبباً. ولكن من غير المحبب أيضاً أن تكون مثل اليرقة ـ قبيحة وملتصقة بالأرض، ويقودها الجوع. ولكن إذا كان بوسع هذه اليرقة أن تستمر فى الحياة وتتعرض لتحول عميق، فإنها تصير أجمل الفراشات ـ حرة فى تتبع الرياح والطيران صوب نور الشمس.

اعلم أن لديك القدرة الفريدة على أن تصنع تجربة حياة جديدة بتغيير تفكيرك عن نفسك. عندما تملأ عقلك باستمرار بأفكار ومشاعر الصورة الذاتية التى ترغبها، تستطيع ـ من خلال التطبيق الدؤوب ـ أن تحقق تلك الصورة الذاتية نفسها فى تجربة حياتك.

وهناك طرق عديدة لتغيير صورتك الذاتية؛ بل إنها قد تتطور حتى تصير مغناطيسًا قويًا، قادرًا على جذب الأشخاص المناسبين، والظروف المناسبة، والصحة الطيبة، والثروة، والسعادة، وأى شىء

آخر يمكنك أن تراه بعين خيالك، وأن تشعر به فى قلبك. تسمى عملية النمو هذه من الشخص الذى أنت عليه الآن إلى الشخص الذى ترغب فى أن تكونه بـ "مهمة العمل"!

اثنتا عشرة طريقة لتحسين صورتك الذاتية

١. كن أمينا مع نفسك.

لا تخدع نفسك - إن خداع نفسك هى طريقة أخرى للتظاهر بأن كل شئ على خير ما يرام. حين لا تتحلى بالأمانة مع نفسك، فإنك تقضى على كل فرصة أمامك للتحسن وتدفن صورتك الذاتية الممكنة والكامنة تحت طبقات من الوهم والخداع.

إنك حين تخدع نفسك تكون أشبه بالبستانى الذى يتظاهر بعدم وجود أية أعشاب ضارة بالحديقة بينما ينشغل بزرع أزهار جديدة، وذات يوم يتطلع نحو زرعه ليدرك أنه على الرغم من كل جهوده فقد أتت الأعشاب الضارة على حديقته. عندما لا تتحرى الأمانة مع نفسك، تدمر ما لديك من إمكانيات النمو والتحسن، وسوف تدمر الأعشاب الضارة حديقتك.

٢. طور خيالك.

يعد خيالك هو المخطَّط الأوَّلى لما سوف يتحقق فى مستقبلك - وهو الخطوة الأولى فى عملية الإبداع والتحقيق.

"يفنى الإنسان بلا خيال أو رؤى؛ لكن
من يحفظون القانون يحتفظون بالسعادة".
ـ قول مأثور

إلام تشير كلمة "القانون" فى القول المأثور السابق؟ إنه القانون الكونى للتفكير والتحقق.

كل ما يمكنك أن تفكر به يمكنك القيام به،
وكل ما يمكنك تخيله يمكنك أن تكونه.

عبر خيالك، لا يوجد مستحيل ـ فلتقم بتطوير خيالك بقراءة مواد محفزة له. تعرف على الأشخاص المثيرين للخيال من الناجحين، الذين بوسعهم أن يوسعوا من مجال تجربتك وخبرتك. تأمل ذلك بوتيرة يومية وانهمك فى مساع ومشاريع ذات صبغة فنية، وتطلع إلى المزيد من الإمكانيات والاحتمالات فى كل تجربة وكل علاقة.

وما أن تصير رؤيتك ـ أى أفكارك بشأن نفسك وعالمك ـ راسخة بشدة فى خيالك فلا يمكن لها أن تخفق فى التحقق.

حيثما توجه خيالك،
سيتبعه واقعك.

٣. كن قادرًا على الاسترخاء

الاسترخاء هو سر تخفيف الضغوط، واستعادة الحيوية بدنيًا وعقليًا. يمكنك من خلال الاسترخاء أن تتواصل مع عقلك الباطن وأن تشرب من ماء بئر المعرفة الكونية، بما فيها من حكمة وطاقة وفهم. بدون قدرتك على الاسترخاء بوتيرة منتظمة، سوف تقع مع الوقت ضحية للضغوط المتراكمة، التى من شأنها أن تقلل من مستوى طاقتك، وأن تعيق رشاد حكمك، وأن تسبب لك، فى الحقيقة، المرض البدنى. إن مجرد الإرهاق يمكنه أن يبدد جهودك وأن يغير من نتائج تجربتك الحياتية.

٤. تَحَلَّ بمشاعر الفوز

إن الشعور بالفوز توجه نفسى إيجابى وقوى نحو الإنجاز. وهو شعور فى أسلوب مشيتك، وحديثك، إلخ. حين تتحلى بشعور الفوز، فإن الناس يلاحظون ذلك وينجذبون نحوك. ويصيرون مستعدين تماماً لمساعدتك فى مسعاك نحو الإنجاز والفوز.

الجميع يحبون الفائز

٥. اكتسب عادات حميدة

العادات هى أنماط الفعل أو السلوك التى تصير تلقائية مع مرور الوقت، من خلال التكرار المنتظم لها والمداومة عليها. والعادات الحميدة هى التى تستحث حلقات إيجابية من الصحة الطيبة، ونيل قسط وافر من الراحة، والنظام الغذائى المتوازن، والتمرينات البدنية المنتظمة، والتفكير السديد. من خلال اكتسابك للعادات الحميدة ترسخ لعلاقات متناغمة مع كل ما هو طيب وفيه خير لك.

" ازرع عملاً تحصد عادة؛
ازرع عادة تحصد شخصية؛
ازرع شخصية تحصد مصيراً ".
ـ "جى. دى. بوردمان "

"عادة ما تكون قيود العادة أصغر من أن نشعر بها
إلى أن تصير أقوى من أن نحطمها".
- "صامويل جونسون "

حينما تنزع جميع الأعذار والحجج الأخرى، ستجد أن موضعك الحالى من الحياة ـ إضافة إلى كل ما سيجرى فى حياتك، إيجابيًا كان

أم سلبيًا ـ ما هو إلا نتيجة مباشرة لعاداتك.

إننا نصنع عاداتنا، ثم تصنعنا عاداتنا.

٦. قرر أن تكون سعيداً

ليكن لديك يوميًا إحساس هائل بالتوقع والاستبشار. توقع أن يكون كل يوم مفعمًا بالسعادة، وعش كل يوم من منظور السعادة. ركز على الجوانب الطيبة والإيجابية لكل لحظة، واعلم أن ما سوف تركز عليه، وتؤمن به، هو ما سوف يتحقق. عندما تستقبل كل يوم بإحساس هائل من التوقع والاستبشار سوف تصير مثل مغناطيس قادر على جذب ما تتوقعه وتنتظره.

توقع السعادة وكن سعيدًا!

٧. بلا أقنعة

نقصد بالقناع سمة شخصية تفتعلها وتظهرها للآخرين. والغرض منه هو أن تخفى من تكون حقًا، والأقنعة ترمز لفقدان الأمان والتشكك فى الذات، وغالبًا ما تكون نتيجة التوقعات التى ينتظرها شخص آخر منك. عندما تضع قناعًا من أجل أن تصنع واجهة بغرض إسعاد شخص آخر، فإن هذا يحدث عمومًا على حساب كبت وقمع شخصيتك الحقيقية.

انزع القناع الذى يتوقعه منك شخص آخر وتوقف عن خداع نفسك، واعلم أنه طالما بقى هذا القناع فلن يمكنك الوصول إلى الظروف الخفية والضمنية التى جعلتك تصنعه، ولن تستطيع كذلك أن تصل إلى ذلك الجزء الداخلى منك والذى تحتاج لتغييره من أجل أن تحسن صورتك الذاتية. وفى اللحظة التى تنزع فيها القناع، ستشعر كأن ثقلاً عظيمًا قد انزاح عن كاهليك. وللمرة الأولى على مدى زمن طويل تستطيع أن ترى الشخص المختفى وراء القناع، وتبدأ فى إنجاز مهمة العمل المتمثلة

فى اكتشاف شخصيتك الحقيقية.

٨. تحل بالتعاطف

عليك أن تتحلى بالتعاطف نحو احتياجات الآخرين، وأن تكون مستعدًا لتقديم المساعدة. وبينما تتقدم فى رحلة نجاحك سوف تكتسب حساسية أكبر ومسئولية أعظم شأناً نحو محن ومآسى الآخرين، وسوف تجعلك هذه الحساسية الإنسانية فى علاقة متناغمة مع خالقك، كما أنها ستسمو بذاتك وبكيانك.

لقد جعلنا الله خلفاء فى الأرض، وجعل لنا السيطرة على جميع الكائنات الحية الأخرى على وجه الأرض لكى نحمل الأمانة، وهذا يعنى ضمناً أن نتحلى بالحساسية نحو احتياجات الآخرين وأن نستجيب لها. لا يصدق هذا فقط على البشر، ولكن على جميع المخلوقات التى تعيش على هذه الأرض. وهكذا، عليك أن تتعاطف، وأن تتحلى بالحساسية تجاه محن واحتياجات جميع الكائنات الحية ـ الأشخاص، والحيوانات، والنباتات، والبيئة.

٩. تعلم من أخطائك لتنمو

لم يسبق لشخص أن نجح بدون أن يرتكب أخطاء. إذا كنت ترتكب أخطاء فإنك على الأقل تعرف أنك تحاول وتجرب ـ الأخطاء هى الدروس الحكيمة التى تقدمها لنا الحياة.

وكثيرًا ما تتعلم من أخطائك وإخفاقاتك أكثر مما تتعلم من نجاحاتك، فإنك تحدد ما سيعود بالفائدة فى موقف بعينه من خلال أن تتعلم ما الذى لا يعود بالفائدة ثم تحاول من جديد. إن الشخص الذى لم يرتكب خطأ مطلقاً لن يحقق على الأغلب أى اكتشاف.

فلتكن أخطاؤك ـ من خلال التحليل الذكى وخطوات التصحيح ـ هى علامات الإرشاد التى تهديك خلال رحلتك لتحسين حياتك.

لا شيء يهزم الفشل سوى النجاح.

١٠. اعترف بنقاط ضعفك

إن أى نقطة ضعف أو قصور شخصى لا يتم الاعتراف به لا يمكن التغلب عليه. إن رفض الاعتراف بنقاط الضعف يقود إلى التبرير والخداع، وبالتالى يديم هذا الوضع القاصر نفسه ويمنحه قوة.

١١. كن نفسك

إن الأشخاص الذين يتظاهرون بأنهم شخص آخر أو شىء آخر غير أنفسهم لن يكتشفوا أبدًا ما هم عليه حقاً. عندما تحاول أن تصبح شخصًا آخر، فإنك تصير منفصلاً عن ذاتك الحقيقية. وطالما كنت منفصلاً عن ذاتك الحقيقية ستضعف طاقاتك وسوف تتناقص قدرتك الشخصية على الجذب بدرجة هائلة. وعندما تكون صادقاً مع نفسك، فإنك تمسى فى علاقة متناغمة مع نفسك ومع الآخرين من الناس، ومع العالم المحيط بك.

١٢. لا تتوقف عن النمو أبداً

الحياة سيمفونية دائمة من النمو عبر
الظروف غير المواتية والتحديات.

فى اللحظة التى ترفض فيها مبدأ النمو الخاص بالحياة، فإنك تتقبل مبدأ الثبات الخاص بالموت. إن السبيل الوحيد لتحقيق الصحة الطيبة، والثروة، والسعادة، والرخاء وكل ما تصبو إليه وتستحقه هو النمو واكتساب تلك الصفات والخصال. ولكى تحتفظ بها عليك أن تبقى فى حالة تنام، نمو للمعرفة والفهم والوعى.

إن تحسين صورتك الذاتية وتطويرها إلى صورة إيجابية هى أفضل

خطوة يمكنك اتخاذها فى بناء شخصيتك الجديدة؛ فبناءً على صورتك الذاتية المطورة حديثًا ستضع أساس قصر أحلامك، وإذا بنى هذا الأساس على الشك والخوف والسلبية، فإن هذا القصر لا يمكنه أن ينهض من الأساس، أما إذا قام هذا الأساس على الحقيقة والشجاعة والتعاطف والثقة بالنفس والإيمان، فإن قصرك سينهض على أرض صلبة، وسوف يبقى قائماً إلى الأبد.

ملخص الفصل

يعد القانون الكونى للتفكير هو أساس تجربة الحياة الخاصة بك؛ لأن جميع تلك التجارب تنطلق من صورتك الذاتية، أى الأفكار التى تؤمن بها عن نفسك. وبصورة أساسية تتأثر صورتك الذاتية بأفكارك، وعواطفك، ومشاعرك، وبيئتك المحيطة، وعلاقاتك. وهى إما أن تكون إيجابية أو سلبية.

إن أى صورة ذاتية إيجابية دائماً ما تقوم على المعرفة، والحب، والشجاعة، والاحترام، والإيمان، والثقة. أما الصورة الذاتية السلبية أو الضعيفة فتقوم على الجهل، والخوف، والشك، وعدم الأمان. تقدم العلامات الخمس على الصورة الذاتية الضعيفة سمات شخصية مميزة لهؤلاء الذين يعانون من صورة ذاتية ضعيفة. وتزودك الاثنتا عشرة طريقة لتحسين صورتك الذاتية بتعليمات بسيطة وسهلة الاتباع من أجل التغير والنمو الشخصى.

أسئلة للدراسة

١. هل تنطبق عليك أى من العلامات الخمس التى تشير للصورة الذاتية الضعيفة؟

٢. أى هذه العلامات تنطبق عليك، ولماذا؟

٣. كيف تضطلع بمهمة العمل الخاصة بك؟

٤. أى من الطرق الاثنتى عشرة لتحسين الصورة الذاتية ينبغى عليك أن تركز عليها أولاً؟

الفصل ٢

قانون التغيير

القانون الكونى الثانى من قوانين النجاح هو القانون الكونى للتغيير.

"لا تكونوا على شاكلة هذا العالم،
ولكن تحولوا إلى الأفضل عن طريق
تجديد عقولكم.... "

ـــ قول مأثور

"لا تكونوا على شاكلة هذا العالم .... " تعنى ألا تكون سجين أى ظروف، أو مواقف، أو ارتباطات، أو تحديات توجد فى حياتك فى الوقت الحاضر - ليس عليك أن تظل فى وضعك الحالى.

" تحولوا إلى الأفضل عن طريق تجديد عقولكم... " تعنى أنه بمقدورك أن تتغير أو تتحول عن ظروفك الحالية، عن طريق أن تزرع فى عقلك فكرة جديدة، أو حالة جديدة من الوعى. **وبتعبير آخر، تستطيع أن تغير حياتك مما هى عليه فى الوقت الحاضر (هذا العالم)**

إلى أى شئ تريد أن تكون عليه، عن طريق تغيير تفكيرك، وتغيير إطارك المرجعى بشأن نفسك.

بضم القانونين الكونيين الأول والثانى معاً، نجد أن القانون الأول ينص على أن تجربتك فى الحياة تعتمد على طريقة تفكيرك، والقانون الثانى ينص على أن الحياة التى تعيشها حاليًا يمكنها أن تتغير بتغيير تفكيرك.

يبدو بعض الأشخاص ناجحين وموفقين فى أى شىء يقومون به. ويبدو أنه من غير المهم بالنسبة لهم حينها أى من الأحزاب السياسية يتقلد السلطة، أو مدى كفاءة النظام الاقتصادى، وذلك لأنهم يحتفظون بتفكيرهم فى حالة من التركيز على الجوانب الإيجابية للنتائج التى يرغبون فى تحقيقها، وهم بذلك يحققون تلك النتائج بصرف النظر عن أى شئ آخر.

للقانون الكونى للتغيير ثلاثة جوانب أساسية: الإيمان، والاختيار، والرغبة.

الجانب الأول من القانون الكونى للتغيير هو الإيمان

يُعرَف الإيمان بأنه الاعتقاد الراسخ أو الثقة المؤكدة بأمر ما أو بشخص ما، دون أن يكون هناك برهان موضوعى على هذا الإيمان. وهو اعتقاد لا تشوبه أية شكوك، وقد عرفته الأقوال المأثورة كما يلى:

"الإيمان هو جوهر ما نتمنى تحقيقه، والبرهان الدال على ما لا تراه الأعين".

ـ قول مأثور

من أجل أن تحقق تغييرًا فى حياتك، عليك أن تتحلى بالإيمان بأن هذا التغيير ممكن. ومهما كان موقفك الحالى سلبيًا، ومهما بدا لك أنه لا أمل فى تغييره، فإنك إذا تحليت بالإيمان بأن الأمور سوف تتحسن، وبأن هناك شيئًا أفضل ينتظرك فى هذه الحياة، فسوف تتخذ الخطوة الأولى نحو العثور عليه.

إذا انتابتك الشكوك فى أن حياتك لا يمكن أن تتغير للأفضل فستكون محقًا لأنك تقضى على فرص التغيير بشكوكك هذه. عليك أن تعلم وأن تؤمن إيماناً تاماً بأنك صنعة وإبداع الخالق العظيم، وأنه قد منحك بعض الحقوق التى لا نهاية لها فى أن تتمتع بالصحة، والسعادة، والإشباع التام.

الجانب الثانى للقانون الكونى للتغيير هو الاختيار

"فلتختر اليوم فى أى الصفوف ستقف... "
ـ قول مأثور

إن كل فرصة تتاح لنا، وكل تحد نختبره فى الحياة يحملنا على تبنى اختيار بعينه ـ نحن نختار إما الأسلوب الإيجابى (الأزهار)، أو الأسلوب السلبى (الأعشاب الضارة)، وإذا لم نتخذ أى اختيار حاسم على الإطلاق، سيختار العالم بالنيابة عنك، ولن تكون اختياراته ـ فى معظم الأحيان ـ اختيارات إيجابية.

ومن أجل أن تغير حياتك إلى الأفضل، عليك أن تحدد، بشكل قاطع، ما الذى تعنيه لك عبارة "حياة أفضل". وعليك أن تختار أن تسعى فى طلب هذه الحياة التى حددتها بنفسك، وأن تتخذ كلا من تغييرات التفكير والأعمال التى تساعدك على تحقيق مسعاك. ومثال على هذا المبدأ سنجده فى القصة المأثورة الخاصة بعودة الابن الضال.

ولكى نلخص هذه القصة تلخيصًا موجزًا: فإن الابن الأصغر لأحد الأثرياء طلب أن يأخذ نصيبه من الثروة، فأعطاه والده حصته وخرج الشاب إلى العالم، لكنه سرعان ما بدد ثروته. وما أن أفلس حتى قاسى أوقاتًا عصيبة وعانى الجوع. وفى يأسه الأخير، حصل على وظيفة راعى مواشٍ عند شخص ما. ورغم أنه وجد عملاً، إلا أنه كان لايزال يعانى ويجوع إلى الدرجة التى فكر فيها بجدية فى تناول الطعام الذى يلقى به صاحب الدار للكلاب ـ بل وتعافه الكلاب نفسها. كان قد وصل للحضيض دون أن يكون لديه أى مهرب، أو يجد أحدًا يهب لنجدته أو يمد يد العون له.

وكما تقول الحكاية المأثورة، قال الشاب الضال لنفسه:" إن الخدم الذى يعملون لدى أبى يجدون ما يكفيهم من الخبز حتى يفيض عن حاجتهم، وأنا أكاد أفنى من الجوع!".

ثم اتخذ خيارًا: اختار أن يخدم والده (الجانب الإيجابى) بدلاً من أن يخدم صاحب المواشى (الجانب السلبى).

تقول الحكاية إن الشاب قال: "سأنهض وأذهب إلى أبى... وأتوسل إليه أن يمنحنى أى عمل لديه".

إذن فقد اتخذ خطوات سعيًا وراء مقاصده. وهكذا نهض وذهب إلى أبيه، وتوسل إليه أن يمنحه عملاً، غير أن والده لم يقبل أن يسمع منه هذا الكلام. لقد تعامل الأب مع الابن الضال كما يجب أن يُعَامَل، ابن فقده والده صاحب الشأن والنفوذ، وليس مثل خادم. ولأن الابن الضال قد اختار أن يعود إلى بيت أبيه وأن يكرس نفسه لخدمته، فإن أباه قد استقبله خير استقبال وبفرحة عظيمة، وكما لو كان ابنه يرقد على فراش الموت ثم عافاه الله. ولو كان الابن الضال قد اتخذ خياراً آخر لكان قد حصل على نتيجة أخرى.

الجانب الثالث من القانون الكونى للتغيير
هو الرغبة

العنصر الأساسى للتغيير هو الرغبة ـ الرغبة الماسة الملحة. ما لم يكن هناك جوع شديد للتغيير، ورغبة عارمة فى التغيير الذى تريد أن تحدثه فى حياتك، فإن تلك التغييرات لن تحدث أبدًا.

ذات مرة، فى مكان غير بعيد، سأل تلميذ مجتهد أستاذه عن معنى الرغبة العارمة فى التغيير. وهنا اصطحب المعلم تلميذه النهم للمعرفة إلى شاطئ المحيط وتعمقا فى المياه إلى أن بلغت صدريهما تقريباً. وهنا أمسك المعلم بالتلميذ وقبض على رأسه ووضعها تحت سطح الماء لمدة دقيقة تقريبًا. وحين بدأ التلميذ يصارع، متلهفًا على نسمة هواء، استمر المعلم فى الإمساك به بشدة تحت المياه حتى ارتخى جسد الطالب الشاب. وعندئذ، وقبل ثوان من غرق الطالب، جذب الأستاذ رأسه خارج الماء فعب الشاب الهواء عبًا وهو يلتقط الأنفاس بلهفة.

قال المعلم عندئذ: " لابد وأن ترغب فى تغيير حياتك بالقوة نفسها التى رغبت فيها باستنشاق النفس الأول بعد خروجك من تحت سطح الماء ـ هذه هى الرغبة العارمة فى التغيير".

إن لم تكن حياتك على النحو الذى تريد له أن يكون، **فلتعلم إذن أنك تستطيع أن تقدم ما هو أفضل**. اختر وسيلة إيجابية فعّالة للقيام بهذا. ولتكن رغبتك فى هذا التغيير رغبة عارمة بحيث لا يكون هناك شئ أو شخص يمكنه أن يمنعك عما تريد تحقيقه؛ وعندئذ سوف يحدث التغيير، وسوف تنال عندئذ الحياة المثلى التى تصبو إليها.

إذا كان الأمر بهذه الدرجة من السهولة، فلم لا يوجد المزيد من الأشخاص الناجحين فى العالم؟ ما الذى يمنع الناس من أن يُجروا فى حياتهم التغييرات التى يعرفون أنه ينبغى عليهم اتخاذها لكى يصبحوا فى الحالة التى يصبون إليها، وأن يعيشوا الحياة المثلى التى يحلمون بها؟

"يمكن للإنسان أن يكون أى شئ يريده،
وأن يقوم بما يريده، وأن يمتلك ما يريده".
ــ قوال مأثور

عقبات أمام التغيير

العقبة الأساسية أمام التغيير هى الخوف

ما الخوف؟

هو دليل زائف يبدو مثل الحقيقة.

المخاوف الأساسية الثلاث التى تمنع الناس من تحقيق التغيير اللازم لتحسين حياتهم:

١. **الخوف من التغيير.**
٢. **الخوف من الانتقاد.**
٣. **الخوف من الفشل.**

بعض الناس يخشون التغيير نفسه. وقد يزعمون أنهم يرغبون فى تغيير جوانب بعينها من حياتهم، ولكنهم فى الوقت نفسه، يقومون بكل ما هو ممكن للإبقاء على وضعهم الحالى كما هو.

يتبدى الخوف من التغيير فى بعض الأحيان كخوف من المجهول. وإحدى الصعوبات عند تحقيق النجاح دون إشباع هى سهولة أن يصبح المرء راضياً عن الوضع القائم، ومكتفيًا بما قد أنجزه وحققه؛ عندما يحدث هذا يصير المرء خائفا من إجراء أى تغيير لأنه غير متأكد مما

قد تصير إليه الأمور.

تستطيع أن تتجاوز الخوف من التغيير من خلال التحلى بإيمان تام بأنك قادر على تحقيق النتائج المنشودة فى حياتك الجديدة. وكما حدث مع الابن الضال، كن واثقًا من أن ولى أمرك ثرى وواسع النفوذ، إنه الخالق الأعظم الذى خلقك وسخر من أجلك كل الأمور الطيبة على وجه الأرض.

أما الخوف من الانتقاد فهو يسلبك قدرتك على المبادرة ويدمر خيالك. إنه يفتك بتحققك الشخصى، ويشجعك على اكتساب مركبات النقص والإحساس بالدونية. عندما تخشى من انتقاد الآخرين لك تُشَل رغبتك فى التغيير، وتبقى أسيرًا للحالة التى طمحت إلى تغييرها.

ومن أجل أن تتغلب على الخوف من الانتقاد، عليك أن تدرك أن أى نقد لا يمكنه أن يؤذيك أو يضرك. تأمل من يصدر عنه هذا الانتقاد: هل صدر عن شخص سبق له أن حقق ما تحاول أن تحققه، أو على الأقل صدر عن شخص أصاب بالفعل نجاحًا وتوفيقًا فى مجاله؟ أم أن الانتقاد قد صدر عن شخص غير ناجح فى أى شىء حاول أن يقوم به؟ وهل دافع الانتقاد اهتمام وانشغال حقيقى بك، أم أنه بدافع الغيرة وناجم عن مشاعر النقص؟

عندما يكون النقد بناءً ويصدر عن شخص تحترمه، فلتظهر انتباهًا لما يقوله لك، وحلل عباراته تحليلاً ذكيًا، وقم بالتعديلات المطلوبة على أدائك وواصل إجراء التغييرات المنشودة فى حياتك.

أما إذا صدر الانتقاد عن شخص لا تحترمه، فاصرف النظر عنه ولا تعره اهتمامًا وواصل تقدمك إلى الأمام.

إذا فتشت خلال التاريخ المكتوب بكامله، فلن تجد أبدًا تمثالاً أقيم من أجل ناقد أو منتقد؛ فالتماثيل لا تنحت إلا من أجل من يفعلون وينجزون ـ هؤلاء الذين يتحملون تحدى التغير، ويواصلون القيام بعظام الأمور فى العالم.

تغلب على الخوف من الانتقاد عن طريق رفض القلق بشأن ما يقوله الآخرون، وما يعتقدونه أو حتى ما يقومون به. عندما ينتقدك الآخرون فهذا دليل طيب على أنك تقوم بشىء صائب. والأشخاص المؤهلون لتقديم نقد بناء سوف يجدون طريقة أو أخرى ليقدموا هذا النقد لك مما سيجعلك تشعر بأنك أكثر إمساكاً بزمام الأمور.

أما الخوف من الفشل فيمنعك من المحاولة. ويتجلى الخوف من الفشل غالباً فى عادة التسويف والإرجاء. فعلى هذا النحو يمكنك أن تتحدث عن الحياة الأفضل التى تطمح إليها، وأن تعلم جيدًا التغييرات الفكرية اللازمة لكى تحصل على تلك الحياة الأفضل وتحققها. ومع ذلك، لا يبدو أنك ستبدأ أبدًا فى اتخاذ تلك التغييرات اللازمة. فإما أن يكون الوقت مبكرًا عن اللازم أو متأخرًا عن اللازم، أو هو الوقت غير المناسب فقط للشروع فى هذا الأمر. يجعلك الخوف من الفشل تجد اعذاراً وتبريرات عقلية لعدم المحاولة، وحججًا وهمية للإقلاع عن المحاولة ـ وغالباً ما تكون على بُعد خطوة واحدة من الفوز العظيم.

ولكى تتغلب على الخوف من الفشل، عليك أن تدرك أن الفشل ما هو إلا عدم المحاولة من الأصل ـ إن الفشل هو بروفة كاملة على النجاح.

إن أى شخص لم يسبق له الفشل،
فإنه على الأغلب لم يسبق له النجاح فى أى شىء.

يحدد توجهك وموقفك حيال الفشل مدى جدارتك واستحقاقك للنجاح. والمثال الممتاز على التوجهات الإيجابية حيال الفشل يمكننا أن نجده فى حياة "توماس إديسون". قبل أن ينجح "توماس إديسون" فى ابتكار المصباح الكهربائى بوقت قصير كان هناك صحافى شاب يجرى معه لقاء، وسأله عن سبب عدم تخليه عن فكرة المصباح الكهربائى تلك، مادام قد أخفق فى أكثر من ٣٠٠ محاولة فى جعل فكرته تنجح. نظر السيد "إديسون" إلى الصحافى وقال: " أخفقت؟ إننى لم أخفق

بالمرة. ما قمت به هو تحديد ناجح لأكثر من ٣٠٠ طريقة لا تعد هى الطريقة المناسبة للعمل".

فلتدرك أنك تستطيع أن تغير من ظروفك عن طريق تغيير تفكيرك: تفكيرك بشأن نفسك، وبشأن ظروفك، وبشأن الأشخاص الذين ترتبط بهم وتتعامل معهم. إن السر فى عيش حياة أفضل يكمن فى قدرتك على أن تقدم وصفًا تامًا وكاملاً لرؤيتك للحياة التى تصبو إليها، وللشخص الذى تود أن تكونه.

ملخص الفصل

القانون الكونى للتغيير ينص على أن الحياة التى تعيشها حاليًا يمكن تغييرها من خلال تغيير تفكيرك. ومع ذلك، فلكى يحدث هذا التغيير فإن الأمر يتطلب منك ثلاثة أمور: عليك أن تؤمن بأن هناك ما هو أفضل من أجلك فى الحياة، وعليك أن تختار أن تقوم بما هو أفضل؛ وعليك أن ترغب رغبة صادقة فى التغيير.

إن الخوف من التغيير، والخوف من الانتقاد، والخوف من الفشل هى العقبات الأساسية أمام التغيير. ولكى تتغلب على تلك العقبات عليك أن تؤمن إيمانًا تامًا بالله أولاً وأخيرًا، ثم بنفسك، وبقدراتك، ولا تقلق بشأن ما يعتقده الآخرون، أو ما يقولونه أو يفعلونه. فلتتعامل مع كل إخفاق على أنه بروفة أو تدريب على النجاح. فلتعلم أن أى شخص لم يسبق له أن أخفق أبدًا فى أى شىء فإنه، على الأغلب، لم ينجح فى أى شىء كذلك من قبل.

أسئلة للدراسة

١. كيف يمكنك أن تصير الشخص الذى تود أن تكونه؟

٢. ما العقبة الأساسية التى تمنعك من أن تصبح ذلك الشخص؟

٣. كيف ستتغلب على تلك العقبة؟

الفصل ٣

قانون التصور

القانون الكونى الثالث للنجاح هو القانون الكونى للتصور أو الرؤيا.

"يبقى الإنسان فى خسارة وهلاك إذا ظل دون تصور وخيال؛
لكنه إذا حرص على تخيل قانون السعادة فسوف يجد السعادة".
ــــ من الأقوال المأثورة

إذا لم يكن لديك أى تصور للموضع الذى تريد الذهاب إليه فى حياتك فسوف تكون تعسًا وتخفق فى أن تعيش حياة أفضل. ولابد أن يكون تصورك للحياة التى تود أن تعيشها تصورًا صافيًا وواضحًا كل الوضوح. لابد أن تبصر ذلك التصور بأدق تفاصيله، وأن تستبطنه من خلال حواسك جميعها، وأن تعرف مظهر وملمس ورائحة وصوت ومذاق تلك الرؤيا. وحين تستشعر رؤياك عن طريق حواسك ـ وعن

طريق طبيعتك الشعورية ـ فإنك تشحنها بالطاقة وتجعلها متناغمة مع القوة الكونية التى تدفعها للتحقق فى تجربة حياتك.

و"القانون" الذى تشير له العبارة السابقة هو القانون الكونى الأول من قوانين النجاح، قانون التفكير والتحقق.

ما تتصوره (رؤياك)، تشحنه بالطاقة (**عبر مشاعرك**).

وما تشحنه بالطاقة (عبر مشاعرك) تدركه (فى تجربة حياتك).

للقانون الكونى للتصور جانبان: التحديد والخيال

الجانب الأول للتصور هو التحديد

" اكتب رؤياك واجعلها
واضحة على الأوراق بحيث يمكن حتى للمتعجل فى
خطاه قراءتها بسهولة.
وليس هناك وقت محدد لتحقق رؤيا، لكنها
ستتحدث بلسان مبين فى النهاية،
إن كانت غير كاذبة. وإن
تباطأت فانتظر لأنها ستأتى بلا شك، وكل آت قريب ".
ــــ من الأقوال المأثورة.

لابد أن تكون محددًا بشأن تصورك ورؤيتك. دوِّنها بوضوح وبأدق التفاصيل، بحيث تستطيع أن تنفذ خطتك وأن تحققها. تحَلَّ بالإيمان وكن واثقاً من أن تصورك سوف يتحقق فى الوقت المناسب، وإن لم تيأس أو تتوقف عن المحاولة فسوف يتحقق بكل تأكيد.

إن التصويب نحو هدف تراه بوضوح أسهل كثيراً
من التصويب نحو هدف لا يمكنك رؤيته.

الأهداف

الهدف هو الخط الذى ينتهى عنده السباق أو الموضع الذى تنتهى عنده الرحلة. والأهداف هى علامات الطريق، ترشدك نحو تحقق تصور لذاتك؛ من أنت وما الذى أنت بصدده، وما ترغب بتحقيقه أياً كان. وقد تصنع هدفاً من أى شىء تتمنى بلوغه. ما أن تحدد تصورك لنفسك بمنتهى الدقة والوضوح ـ أى تصورك لحياتك الأفضل ـ عليك أن تضع أهدافًا محددة يمكن أن تقودك إلى تحقيق تصورك.

توفر لك الأهداف فرصًا ممتازة لتكوين ثقتك بنفسك. عندما تقوم بإنجاز هدف بعينه فإنك تبرهن بذلك على قدراتك وتزيد من ثقتك بنفسك. وبينما تنمو ثقتك بنفسك سوف تنمو كذلك قدرتك على الاضطلاع الناجح بأهداف أكثر صعوبة.

فلتكتسب عادة أن تكون موجهًا نحو الأهداف. وبينما تتحقق أهدافك سوف تنمو أنت نفسك وتتقدم صوب تصور الحياة الذى تحلم بها لنفسك؛ وحيث لا توجد أهداف يمكن تحقيقها بصورة منتظمة ومنهجية فإن تصورك لحياة أفضل لا يمكن تحقيقه.

أنواع الأهداف

هناك ثلاثة أنماط من الأهداف بصورة أساسية : الأهداف الفورية، ومتوسطة المدى، والأهداف بعيدة المدى.

١ . **الأهداف الفورية :** إنها تلك الأهداف الأقرب، والأدنى، أو التالية فى الترتيب. وتمثل تلك الأهداف مهام أو مقاصد من الممكن تحقيقها بسرعة أو بدون قدر كبير من الجهد أو التخطيط. من ناحية

الوقت، يمكن إنجاز الأهداف الفورية فى مدة يوم أو نحوه، أو فى فترة قد تصل إلى ثلاثة شهور (من يوم إلى ٩٠ يوما). هناك ثلاثة مستويات للأهداف الفورية: المستوى الأول (من يوم إلى ٣٠ يوما)؛ المستوى الثانى (من ٣٠ إلى ٦٠ يومًا)، والمستوى الثالث (من ٦٠ إلى ٩٠ يوما).

٢. **الأهداف متوسطة المدى:** إنها أهداف النطاق المتوسط ما بين الأهداف الفورية والأهداف بعيدة المدى. غالبًا ما تتطلب الأهداف متوسطة المدى خطوات متعددة من أجل إنجازها. كما أنها تقتضى توجهًا أكثر مثابرة واستمرارية فى حياتك. وقد تكتمل تلك الأهداف فى فترة تتروح من تسعين يوماً إلى عامين. وهناك ثلاثة مستويات للأهداف متوسطة المدى، وهى تبدأ بالمستوى الرابع للأهداف عمومًا (من ٩٠ يوماً إلى ٦ شهور)، المستوى الخامس (من ٦ شهور إلى عام واحد)، المستوى السادس (من عام واحد إلى ثلاثة أعوام).

٣. **الأهداف بعيدة المدى:** هذه هى الأهداف المتعلقة بالمستقبل. وغالبًا ما تتعلق تلك الأهداف بعمل المرء ومساره المهنى ومقاصده الحرفية. تتطلب الأهداف بعيدة المدى تخطيطًا شاملاً وإعدادًا وافيًا وتنفيذًا دقيقًا، وهى تتوافق مع تصور حياتك أو رسالتها، كما تدعم هذا التصور أو تلك الرسالة. تعتمد أهداف المدى البعيد الخاصة بك على إنجاز وتحقيق أهدافك الفورية ومتوسطة المدى، وقد تتطلب فترة تتراوح من ثلاثة أعوام إلى عمر بكامله لتحقيقها وإتمامها. هناك ثلاثة مستويات للأهداف بعيدة المدى: وهى تبدأ من المستوى السابع (من ٣ إلى ٥ سنوات)، المستوى الثامن (من ٥ إلى ١٠ سنوات)، المستوى التاسع (من ١٠ سنوات إلى حياة كاملة).

إذا حاولنا رسم شكل تخطيطى للعلاقة بين الأنماط الثلاثة للأهداف فسوف يبدو كما يلى:

هدف فورى # ١ *
هدف فورى # ٢*** هدف متوسط المدى # ١*
هدف فورى # ٣*

*** هدف بعيد المدى # ١

هدف فورى # ٤*
*
هدف فورى # ٥*** هدف متوسط المدى # ٢* *
هدف فورى # ٦ *

الخطوة الأولى

إن الخطوة الأولى نحو تحقيق التصور أو الرؤيا الخاصة بك هو أن تكتب تصورك هذا بوضوح وبقدر كبير من التفاصيل. ومن ثم تحدد الخطوات التى سوف تقودك إلى تصورك هذا. واجعل من تلك الخطوات أهدافًا، ودوِّن، كتابة، كل هدف يجب تحقيقه، بأكبر قدر ممكن من الدقة، ووفقًا لترتيب الأهمية والأولوية لكل منها. فلتعرف ما الذى تريده ـ أى تصورك ـ ثم حدد الخطوات التى من شأنها أن تقودك إلى هناك ـ إن أهدافك خطوات عملاقة نحو تحقيق تلك الرؤيا.

اختيار أهدافك

فلتختر الأهداف التى سوف تقودك إلى تصورك، بما يتفق مع نمط حياتك، والأشياء التى تبرع فيها، والأشياء التى تستمتع بالقيام بها. ويجب أن يكون لكل هدف منها سمات مهمة بحيث يمنحك أفضل فرصة لتحقيقه.

ست سمات لابد أن تتوفر فى كل هدف من أهدافك

١. أن تكتب هدفك وتلتزم به وتتقاسمه مع شخص ما

إن كتابتك لأهدافك تساعدك على بلورة ما تريد تحقيقه على وجه التحديد. فلتكتب كل هدف فى عبارة أو عبارتين. أما إن احتجت إلى صفحة بكاملها لتدون هدفك، فأغلب الظن أنك لن تكون قادراً على تحقيقه. إن الهدف المكتوب فى عبارة قصيرة وبسيطة ودقيقة يكون من الأسهل التفكير فيه، وتذكره، والتحرك على أساسه.

بعد أن تكتب عبارة الهدف، اقرأها بصوت مسموع ثلاث مرات يوميًا على الأقل، وداوم على التفكير بها. عليك أن تلتزم بإنجاز كل هدف. لابد أن تأخذ على نفسك تعهدًا ملزمًا أنه ما من أحد وما من شىء يمكنه أن يمنعك من تنفيذ هدفك. امنح الأمر وقتك، وجهودك، وخبرتك، ومواردك، وأى شىء آخر ضرورى لتحقيق هدفك.

شارك هدفك مع شخص مقرب يؤمن بما تقوم به. وابتعد عن أى شخص قد يثبط من عزمك أو ينتقدك. وكثيراً ما يكون بعض أعضاء أسرتك أو آخرين من المقربين إليك هم أسوأ من يمكنك إخبارهم. كن واثقًا من أن الأشخاص الذين تطلعهم على أهدافك لن تنتابهم الغيرة أو يشعرون بالحسد نحوك. ولابد أن يكون لديهم أهداف مهمة خاصة بهم يسعون لإنجازها، وأن يكونوا فى سبيلهم لإتمامها. وتذكر أن المقصد من مشاركة الأهداف مع آخرين هو ترسيخ المسؤولية والرغبة فى الحصول على التعاون والمساعدة والتشجيع. كما أنه سيكون من المفيد لك وجود منظور آخر يقدم لك المعرفة والتشجيع والنقد البناء.

٢. لابد أن يكون الهدف واقعياً وقابلاً للتحقيق

إن أحد أيسر الطرق لتجهيز نفسك للفشل هو أن تختار أهدافًا غير ملائمة. لا يوجد هدف مستحيل، ولكن قد لا يتسم الهدف بالواقعية فى وضعك الحالى من التطور أو فى وقت من الأوقات. فلتحرص على أن يكون هدفك واقعيًا وقابلاً للتحقيق، بناء على الوضع الذى أنت عليه فى هذه المرحلة.

٣. لابد أن يكون مرنًا وقابلاً للتغير

إن هدفك صياغة لتصورك وإنعكاس لرؤيتك الحياتية. ومع ذلك، فعندما تشرع فى السعى لتحقيق هدفك قد تظهر أمامك بعض الظروف الخارجية والأحوال المحيطة الخارجة عن نطاق سيطرتك. من المحتمل أن تحول تلك الأمور دون تحقيق هدفك. عندما يحدث هذا، لا تدع همتك تثبط ولا تشعر بالإحباط أو تتخلى عن السعى وراء هدفك؛ فقط، قم بالتغييرات أو التعديلات الضرورية على هدفك نفسه، أو على طريقة السعى له ـ سيجعلك هذا قادراً على تجاوز العقبة أو الظرف الخاص الذى يعوق طريقك.

٤. لابد أن يكون ملموسًا وقابلاً للقياس

لابد أن يكون هدفك محددًا وواضحًا. فلتحرص على أن تميزه بوضوح من خلال الاستعانة بحواسك: كيف سيكون مظهره، وملمسه، ورائحته، ومذاقه، وصوته. فلتنظر إلى هدفك جيداً لكى تراه واضحًا من حيث الحجم واللون والموضع والحركة، وأى سمات مميزة أخرى أو خصائص يمكن إدراكها من خلال الحواس.

إن لم يكن هدفك ملموسًا أو محددًا كل الوضوح، فلن تكون قادرًا على تحقيقه فى الأغلب. إن هدفك هو الثمرة المنشودة التى حققتها

بجهودك المنظمة. وحين تكون الثمرة المنشودة ـ هدفك ـ غير واضحة، فلن يمكن تركيز وتوجيه كل من الطاقة والأنشطة الضرورية على نحو فعال من أجل إنتاج تلك الثمرة أو النتيجة.

لابد أن يكون هدفك قابلاً للقياس من أجل تحديد أبعاده. عندما يكون أى هدف قابلاً للقياس يكون لديك معيار تستطيع من خلاله أن تحلل وتقيم تقدمك نحو تحقيق هذا الهدف، وإن لم يكن الهدف قابلاً للقياس فسيكون من الصعب جدًا أن تحدد موعد إدراك هذا الهدف، أو إلى أى مدى سيكون عليك أن تسعى لتحقيقه، أو كم من الطاقة سيحتاج لتحقيقه. إن الهدف غير القابل للقياس يشبه الانطلاق بالسيارة نحو مقصد غير محدد ـ فأنت مستمر بالقيادة لكنك لا تصل إلى أى مكان.

٥. لابد أن يكون الهدف محددًا بفترة زمنية

لابد أن تحدد فترة زمنية محددة لتحقق هدفك خلالها؛ لأن الفترة الزمنية المحددة توفر لك معيارًا يمكنك من قياس أداءك ضبط وتيرته.

اعتن عناية كبيرة بتحديد الوقت الملائم لتنفيذ هدفك. فلابد أن تكون الفترة الزمنية المحددة له واقعية ومعقولة فى ضوء الدرجة التى بلغتها من المهارة، والوقت والموارد المتاحة لك، وقيود الوقت الخاصة بالهدف ذاته، والدروس المستفادة من الأداء السابق ـ سواء لك أم للآخرين.

إن إدخال عنصر الوقت على هدفك يمنحك وسائل لاختبار أدائك وتقييم تقدمك. وإذا وجدت عند رصد أدائك أن الوقت المخصص للانتهاء من الهدف غير واقعى أو غير مقبول، يمكنك أن تزيد من جهودك، وأن تعدل من جدولك الزمنى، أو حتى أن تحول هدفك نفسه وتغيره وفقًا للظروف.

٦ـ لابد أن يكون الهدف محدداً مسبقًا

إن هدفك هو مقصدك، هو الثمرة المنشودة لمساعيك وجهودك. إن لم يكن هذا المقصد محدد سلفًا فلن يكون بوسعك عندئذ أن تضع خططاً، ولا أن تتخذ خطوات فعالة لتحقيقه.

عندما تحدد هدفك مسبقًا، فإنك تضع اتجاهًا محددًا لحياتك وتركز طاقاتك وتوجه تفكيرك الاتجاه الصحيح.

مجموعات الأهداف

بشكل أساسى، هناك مجموعتان من الأهداف، أهداف استمرارية وأهداف مضادة

أهداف استمرارية: هى أهداف تعد توسعًا منطقيًا لوضعك الحالى أو موقفك الحالى، معززة بحركة تقدم وتطور معقولة.

يمكن التمثيل للأهداف الاستمرارية كالتالى: بعد التخرج من المدرسة الثانوية، تقرر أن تصير جراحًا. إن الأهداف التى سوف تقودك إلى رؤياك أن تكون جراحًا قد تكون كالتالى:

هدف #١ ـ أن يتم قبولك فى كلية تمهيدية خلال المرحلة قبل الجامعية.

هدف #٢ ـ أن تتخرج من تلك الكلية بدرجات ٣,٨ كمتوسط تقديرى.

هدف #٣ ـ أن يتم قبولك فى إحدى كليات الطب التى تختارها.

هدف #٤ ـ أن تنهى دراساتك فى كلية الطب بنجاح وتكون من بين أفضل ٥ ٪ فى صفك.

هدف #٥ ـ أن يتم قبولك كطبيب مقيم بإحدى المستشفيات التى تختارها.

هدف #٦ ـ أن تنهى تأهيلك العملى بحيث تكون من بين

أفضل ٥٪.

هدف #٧ ـ أن تضمن موقع عمل إلى جانب أفضل جراح فى المستشفى التى اخترتها.

إن كل هدف من تلك الأهداف يعد امتداداً منطقياً ومعقولاً للهدف الأول المعد سلفاً.

أهداف مضادة: هى أهداف تمثل تغييرًا كاملاً فى الظرف أو الموقف الحالى.

قد تمثل تحولاً مفاجئاً فى اتجاه حياتك. وقد يكون خير مثال على هدف الاتجاه المضاد هو : بعد أن كنت تدخن علبة كاملة من السجائر كل يوم خلال العشرين عاماً الماضية، تقرر اليوم أن تقلع عن التدخين فى التو والحال. لقد حددت هدفك، وهو أن تقلع عن التدخين فى واللحظة، وهو هدف له اتجاه مضاد لأنه يمثل تغييرًا تامًا فيما كنت تقوم به خلال العشرين عاماً الماضية.

تعد الأهداف المضادة، على وجه العموم، أشق وأصعب من الأهداف الاستمرارية.

وحين تبدأ فى وضع وتطوير أهداف المدى البعيد، ستتكون لديك صورة أكبر وأشمل ـ تلك الصورة التى ستحيط بأهداف المدى البعيد وتجمعها إلى بعضها البعض كأساس لرسالة حياتك.

الغاية

إن غايتك هى الشىء الذى تريد لحياتك أن تعرب عنه وأن تمثله، وتتضح الغاية على العموم من خلال أهداف المدى البعيد. وتزودك غايتك بالاتجاه وتوجه رحلتك عبر الحياة.إنها السبب الذى تعيش من أجله، والبوصلة التى ترشدك عندما يخفق كل ما عداها فى إرشادك. وما من أحد يمكنه أن يختار لك غايتك، فلا أحد غيرك يمكنه أن يحدد

لك غاية حياتك.

وتتحدد غايتك من خلال سمات وطبيعة حياتك نفسها، وهى لا تتعلق بالزمن الذى تعيشه فى الحياة، ولكن بما تقوم به.

ليس المهم طول حياتك، ولكن ما تساهم به وتقدمه لحياة الآخرين.

كثيرًا من كبار المنجزين الحقيقيين فى التاريخ عاشوا حياة قصيرة نسبية.

لابد أن تكون منشغلاً بشدة بغايتك فى الحياة، فكر بها أثناء النوم وأثناء اليقظة، وفى كل نفس تستنشقه وكل فكرة تمر ببالك، وكل تصرف تقوم به فى كل لحظة من لحظات حياتك.

عش حياتك بحيث يكون نفعها للآخرين سبباً فى إطالة عمرك

كيف تضع غاية لحياتك؟

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

١. هل أنا الشخص الذى أريد حقاً أن أكونه؟
٢. هل أعيش حياة ذات مغزى؟
٣. ما الذى أقوم به لأحقق حياة ذات مغزى؟
٤. ما الذى أقوم به لأحقق أحلامى ورؤاى؟
٥. ما المساهمة المهمة التى أقدمها للعالم؟
٦. ما الذى أريد لحياتى أن ترمز له أو تمثله؟

عندما تبدأ فى الإجابة على تلك الأسئلة فكن أمينًا وصريحًا مع نفسك، فلا تخدعها أو تضللها. خذ الوقت الكافى وحلل الأسئلة وضع أجوبتك عليها، وما أن تستطيع أن تصوغ أجوبة واضحة عن تلك الأسئلة، فلتضع فى الحال خطة تحرك لتضع تلك الإجابات موضع التنفيذ.

ولتدرك أنك بطرحك لتلك الأسئلة السابقة وتنفيذ أجوبتها فإنك تضع نموذجًا لحياتك وتحدد إيقاعها. إن نموذج حياتك يحيط بالفترة الزمنية المحدودة لحياتك من بداية الوعى وحتى الموت، ولكن إيقاع حياتك يتجاوز ذلك كله إلى الأبد.

إيقاعات الحياة

الإيقاعات الأساسية للحياة هى إيقاعات السلام، والصحة، والجمال، والسعادة، والعمل الإبداعى، والرخاء. عندما تضع إيقاع حياتك فوق تلك الإيقاعات الكونية فإنك توسع بهذا جوهرك وتكون مؤثراً بما يتجاوز حدود عمرك فى الحياة، بل تصير واحدًا من هؤلاء الأشخاص الذين يغيرون مسار التاريخ، ويحسنون من ظروف الإنسانية كلها، ويجلبون السلام والحكمة والفهم الأعمق للعالم. وبعبارة أخرى، سوف تتحول حياتك إلى مساهمة وخدمة نحو الإنسانية كلها.

ضع غايتك فى الحياة

إن الغاية المحددة تحديدًا واضحًا تضع حياتك الخاصة فى إطار الأبدية. ما أن تحدد رسالة حياتك ومقصدك منها فإنه يمكنك أن تحدد اتجاها لحياتك، وبينما تكافح لتحقق هذه الغاية تكون فى حالة انسجام مع إيقاعات الحياة المختلفة، التى يشكل مجموعها مصيرك الخاص.

سبعة إرشادات
من أجل وضع غاية لحياتك

١. لابد أن تكون هذه الغاية واقعية

اسْعَ وكافح على الدوام نحو ما هو أرقى وأفضل فى كل الأمور، ولْتَرَ الأشياء كما يمكن لها أن تكون، أو كما يجب أن تكون، وليس كما هى عليه بالفعل. استخدم خيالك كمرشد لك فى وضع وتأسيس مقصدك وغاية حياتك.

٢. لابد أن تكون مطلقة الخيال

فلتر ما وراء الأفق. تعلم أن تتلقى أحلامك بحساسية خاصة، وأن تتذكرها جيدًا، وأن تتقبلها، وأن تعتمد عليها. لا تدع عزمك يُحبط إن بدا لك مقصدك للآخرين مستحيلاً، أو غير عملى، أو غير واقعى. إن الرؤى والتصورات ما هى إلا إدراكات لحالات أعلى من الوعى، مع أن صور الفكر الجامحة والخيالية هى مخطط عملى لواقعك فى المستقبل ـ ومهمتك الخاصة هى أن تصنع من تلك الأفكار واقعاً عبر الخيال والتصور.

٣. لابد أن تكون على مدار حياتك كلها

نادراً ما تتغير غاية حياتك ومقصدك فيها، هذا إذا تغيرت أصلاً، ومع ذلك فقد يتغير إدراكك، بناء على المستوى الذى بلغته من الوعى. إن مقصدك هو ما يجب أن تعمل من أجله طوال حياتك بينما تستقبلها وتعيشها لحظة بعد أخرى. وقد يمتد لما بعد حياتك نفسها. والحقيقة أنه قد لا يتحقق مقصد حياتك إلا بعد أن ينتهى وجودك المادى فى الحياة.

٤. لابد أن تفيد جميع الناس

إن التحقق المتواصل لمقصدك لابد أن يتجاوز رغباتك الشخصية وذاتك الصغيرة. أما المقصد الذى يدور فى نطاق الذات، دون نفع يرجى منه إلا المصلحة الشخصية فلا يعد رسالة حياة أو مقصداً على الإطلاق، ومع ذلك فما أن يتجاوز هدفك نفسك وذاتك فسوف يتعلق بالآخرين بطبيعة الحال. وهذا التعلق لابد أن يكون إيجابياً ونافعاً للجميع ولكل من يُوجَّه لهم.

٥. لابد أن تمثل تحديًا

لابد أن تعمل غايتك على توسيع نطاقك وقدراتك حتى تبلغ أرقى أهدافك وأقصاها. فلابد أن تمثل هذه الغاية تحديا مستمرًا لإيمانك بقدراتك. إن إيمانك سوف يصير أشد وأقوى كلما أسفرت جهودك عن نتائج إيجابية. وإذ ينمو إيمانك هكذا فسوف تنمو أيضاً قدرتك على مواجهة تحديات أصعب وأكبر، وسوف تتغلب عليها.

٦. لابد أن تشغل حماستك

عندما تكون مفعماً بالحماس تجاه غايتك، فسوف تصير منشغلاً تماماً بتحقيقها على المدى القريب والبعيد. وسوف تفكر بشأنها باستمرار وفى كل لحظة من حياتك، وتتحدث عنها وتتصرف تبعاً لها. إن مصدر هذه الحماسة تجاه غايتك هى رغبتك العميقة فى تحقيقها.

سوف تجعلك الرغبة العميقة تستخرج من داخلك كل عنصر من عناصر الطاقة والقوة من أجل تحقيق مقصدك. فكل من الإيمان والرغبة العميقة معاً يخلقان حماساً حيوياً وديناميكياً.

الحماس هو الشعلة التى تحفز قواك الذهنية والبدنية والنفسية

إلى الحد الذى تصبح فيه قواك تلك مُعدية وسهلة الانتقال للآخرين، ولا يمكن كبحها أو هزيمتها.

٧. لابد أن تكون جديرة بالعمل فى سبيلها

لابد أن تشبع غايتك حاجة إيجابية ومشروعة فى العالم بحيث تجذب هذه الغاية النبيلة قوى العالم لمساعدتك وإعانتك على تحقيقها.

ما أن تحدد مقصدك وتحسن صياغته فاكتبه ـ هذا هو تصريحك لنفسك وللآخرين بالموضع الذى سوف تقصده فى حياتك. بهذا التصريح الدقيق والواضح لمقصدك تستطيع أن تدرك ما يجب عليك القيام به من أجل تحقيق مقصدك، ومن ثم تستطيع أن تحدد الأهداف التى من شأنها أن تقودك إلى مقصدك، وأن تضع خططاً لبلوغ تلك الأهداف.

الخيال

الجانب الثانى لقانون التصور هو الخيال ـ والخيال هو قدرتك على أن تشكل صورًا ذهنية لشىء غير مدرك بالحواس فى الوقت الحالى. وقد قال "ألبرت أينشتاين" ذات مرة:

> "الخيال أهم من المعرفة؛ لأن المعرفة محدودة،
> فى حين أن الخيال يحتوى
> العالم بأجمعه، ويحفز الناس للمضى قدمًا،
> ويولد الثورة".

وخيالك هو همزة الوصل بين وعيك الإنسانى والوعى الكونى. فعبر خيالك تتخذ طاقة العقل الكونى شكلاً محددًا وتكوِّن عالمًا فى عقلك، وبالتالى تتجسد فى تجربة حياتك.

قوة خيالك تستخدم لكى ترى ما وراء موقفك الحالى، أن ترى إمكانيات ما يمكنك أن تكونه حقًا وما تستطيع أن تحققه. وبينما تقوم بكل ما تستطيع لكى تحقق الصورة التى ترى بها نفسك، لابد أنك ستجتذب وعيك الأعلى لترفع من مستوى طاقتك. يتطلب منك هذا الأمر أن تسترخى وتستريح وتدخل فى الحالة العقلية الساكنة والمطمئنة (حالة الألفا)، وأن تصنع صورًا ذهنية فى خيالك لكل جانب من جوانب تصورك ورؤيتك. احرص على أن يكون عقلك متفتحًا ومتلقيًا جيدًا لجميع الأفكار المفيدة. فلتسترخ وتطمئن، ولتطلب من العقل الكونى أن يكشف لك عن كل فكرة طيبة من شأنها أن تساعدك على تنفيذ تصورك.

بعد قليل من الممارسة والتدريب، ستبدأ الأفكار بالتدفق بمرونة وحرية إلى عقلك فائق الوعى، ومنه إلى عقلك الواعى. تعلم أن تسجل تلك الأفكار بصورة منتظمة وأن تنفذها بوتيرة يومية.

إن كان هناك شئ يمكن لعقلك أن يدركه وأن يؤمن به

فإنك تستطيع تحقيقه وبلوغه.

أنواع الخيال

١. الخيال التركيبى.
٢. الخيال الإبداعى.

الخيال التركيبى

من خلال الخيال التركيبى تنتظم المفاهيم والأفكار والخطط الموجودة بالفعل فى تكوينات وتركيبات جديدة. يعمل هذا النمط من الخيال من خلال التعليم والملاحظة. والشخص العبقرى يستخدم الخيال التركيبى فى ابتكار شىء جديد تمامًا من العناصر المعروفة والمتوفرة.

الخيال الإبداعى

من خلال الخيال الإبداعى يتصل عقلك اتصالاً مباشرًا مع الذكاء الكونى. إن الخيال الإبداعى هو العنصر الذى ينبع منه كل حدس أو إحساس غامض غير محدد أو إلهام بعينه، وهو يتواصل مع الآخرين عبر العقل الباطن ويعمل بوصفه الحاسة السادسة. ومع أنه يعمل بصورة تلقائية، فإن الذكاء الإبداعى يكون أكثر كفاءة وإنتاجية عندما يكون كل من عقلك الواعى وعقلك الباطن فى حالة انسجام معه.

يمكن أن يعوضك خيالك الإبداعى عن قصور التجربة أو افتقارك للخبرة، وبإمكانه أيضًا أن يساعدك على أن تتفوق فى الأداء على شخص آخر له نصيب أكبر من الخبرة ولكنه لا يتمتع بخيال إبداعى نشيط.

كيف تنمى خيالك الإبداعى؟

١. حفِّز عقلك بالقراءة

القراءة هى العملية التى تتكون بها العقول الكبرى. إن برنامجًا للقراءة اليومية يعد أداة شديدة الفعالية يمكنها أن توسع من نطاق أفكارك وتعزز قدراتك على التخيل. اقرأ مواد تحفز تفكيرك، وتتحدى قناعاتك، وتلهمك الخطوات الصحيحة.

٢. تمرَّن على مهارات الخيال

إن الخيال مهارة يمكن اكتسابها وتطويرها وإتقانها؛ فكل شكل وصورة تنبع أصلاً من الخيال، ومن خلال الخيال تتجسد الأشياء التى لا شكل لها. ولكى تطور خيالك إلى أقصى حد ممكن، استخدم تقنيات الاسترخاء والتأمل. وبوتيرة يومية، ضع نفسك فى الحالة العقلية المسترخية والمطمئنة (الحالة ألفا)، واعثر على مكان تستطيع

أن تجلس فيه بهدوء تام. أغلق عينيك، وركز انتباهك على تنفسك واسترخ. تخيل فى البداية أشياء وأشكالاً مألوفة لك، ثم تقدم نحو تخيل أهدافك وأفكارك ورؤاك كأنها صور مرئية فى عقلك.

٣. كوِّن صورًا واضحة فى عقلك للأهداف التى تنشدها والغاية التى ترغب فى تحقيقها

كوّن صورًا ذهنية للأهداف التى تنشد تحقيقها، وتوصل إلى فكرة عامة لغاية حياتك أو مقصدها، واكتب تلك الأهداف بأدق وأبسط وأقصر طريقة ممكنة. لابد أن تكون أهدافك واضحة ومحددة. صف كل هدف منها بأكثر طريقة حسية ممكنة، مستخدمًا أكبر عدد ممكن من الحواس. كيف سيبدو هدفك: ما شكله، وما ملمسه، وما رائحته، وما مذاقه، وما صوته؟

قم بتحليل وترتيب أهدافك بحيث تكشف عن غايتك فى الحياة. اقرأ أهدافك بصوت مسموع ـ على الأقل ثلاث مرات يوميًا ـ وتفكر وتدبر فى غاية حياتك ومقصدك منها.

٤. طوّر قوى التركيز لديك

التركيز مهارة يتم اكتسابها، والمقصود بها العملية التى تركز فيها انتباهك على فكرة واحدة بعينها، أو على شيء واحد محدد أو نتيجة منشودة على وجه التحديد. إن قدرتك على التركيز تنبع من قوة إرادتك ومن انضباطك الذاتى. فلتطور قدرتك على التركيز من خلال تركيز انتباهك وأفعالك ومشاعرك كلها على أهدافك وحسب.

٥. سيطر دائما على حالاتك المزاجية وعلى عواطفك

الحالات المزاجية والعواطف هى الذرائع التى يستعين بها المخرب ـ أى الجزء السلبى منك ـ من أجل أن يصنع المشتات والمثبطات وفقدان الثقة والتشكك والتردد والتسويف. ويتم تحييد هذا الجانب المخرب

إذا ما تحليت بفكرة على درجة من القوة مفادها أن كلا من عواطفك، وغرائزك، وجسدك جميعها تقع تحت سيطرتك. وتذكر أن ما تتخيله هو ما تشحنه بالطاقة، وأن ما تشحنه بالطاقة هو ما تدركه وتحققه فى حياتك.

يتعزز خيالك الإبداعى بالتفكير المبتكر والمجدد. والتفكير المبتكر هو أن تجد سبلاً جديدة للقيام بشىء ما. والنجاح فى أى منحى من مناحى الحياة يرتكز على اكتشاف سبل للقيام بالأمور بصورة أفضل.

ثلاث خطوات تزيد من قدرتك الابتكارية

١. ثق بأن هذا ممكن الحدوث

قبل أن يتحقق أى شىء لابد أولاً أن تؤمن بأنه ممكن الحدوث؛ فهذا الإيمان هو ما يجعل العقل يبدأ العمل من أجل أن يجد سبيلاً لتحقيق المراد. وأى شىء يؤمن العقل به هو حقيقى وصادق. والإيمان بأن شيئاً ما ممكن تحقيقه يمهد الطريق لخيالك الابتكارى والإبداعى ليعثر على طريقة لتحقيقه.

٢. أَلْغِ من قاموسك ومن تفكيرك كلمة مستحيل

عندما تعتقد أو ترى أن أمرًا ما مستحيل، فإن عقلك بدوره يجد سبيلاً ليبرهن على أنه من المستحيل القيام بهذا الأمر.

٣. كن دائمًا مستقبلاً جيدًا للأفكار الجديدة

لا تكتف بسماع الأفكار الجديدة، بل أنصت لها بكل انتباه. حلل الأفكار الجديدة تحليلاً وافيًا وشاملاً، مركزاً على كيف ولماذا يمكن أن تجدى نفعًا، وكيف يمكن لها أن تكون مفيدة بالنسبة لك.

كيف تدرب مهارات الخيال الإبداعى لديك؟

١ - خصص مكانًا ووقتًا محددين كل يوم لتمارس الخيال الإبداعى. ينبغى أن يكون هذا المكان مواتيًا ومساعدًا على التفكير والتأمل.
٢ - اكتسب عادة استخدام عقلك فى ابتكار أفكار جديدة.
٣ - فكر فى أبعاد جديدة وموسعة لما كنت معتاداً عليه فى تفكيرك.
٤ - شارك فى أنشطة وتدريبات توسع من أفقك ومداركك كشخص.
٥ - طوّر من عواطفك وقدرتك على التأمل باستخدام الخيال الخصب والنشط.

أربعة سبل لتطوير قدرتك الإبداعية

١ - فلتدرك أن عبقرية الإبداع لا تتأتى من خلال حواسك الخمس، ولكنها تتأتى من خلال "حاستك السادسة" ـ عقلك الباطن.
٢ - ولتدرك أن حاستك السادسة يمكنها أن تحفز، حواسك الخمس، من خلال الخيال، لكى تعيش (تجرب) واقعًا متخيلاً (فكرة ملهمة).
٣ - ولتدرك أن كل قواك الإبداعية تنبع من عقلك الباطن.
٤ - قف على أرض صلبة وكن إيجابيًا. سوف يكون خيالك الإبداعى فى خدمتك طالما كنت شخصًا إيجابيًا.

موجز الفصل

يتطلب منك قانون التصور أن تتحلى بصورة واضحة تمام الوضوح فى عقلك لما تريد أن تكونه، وما تريد أن تقوم به، وما تريد أن تمتلكه. وعندما تسكن هذه الصورة بداخلك تماماً وتستحضرها بكل وضوح

من خلال حواسك، تبدأ فى الظهور فى حياتك. يمكنك من خلال كتابة تصورك هذا ـ كتابة واضحة وبتفصيل متعمق ـ أن تحلله وأن تفحصه وأن تقسمه إلى أهداف قابلة للتعريف والتحديد، ويجب أن تجتمع فى كل هدف ست سمات لكى يصبح قابلاً للتحقيق.

وبينما تراجع أهداف المدى البعيد الخاصة بك، سيكشف لك مقصد حياتك عن نفسه تلقائياً. ما الذى تريد لحياتك أن ترمز له وأن تعبر عنه؟ ما المساهمة التى تود تقديمها للعالم؟ سوف يساعدك هذان السؤالان على معرفة المقصد من حياتك. وسوف تصبح الإرشادات السبعة ـ لوضع غاية لحياتك ـ هى خارطة الطريق الخاصة بك نحو الأبدية.

إن قوة خيالك أداة لا غنى عنها فى تطوير قدرتك الإبداعية؛ فهى تتيح لك أن ترى ما وراء المظاهر السطحية لواقعك الحالى بحيث ترى إمكانيات شخصيتك وما يمكن لك أن تكون عليه وما قد تصير إليه. ويمكن تطوير كل من قدرتك الإبداعية وخيالك وصقلهما وتوسيعهما بلا حدود.

أسئلة للدراسة

١. اكتب قائمة بأهدافك.

٢. ما غاية حياتك؟

٣. أى من إرشادات وضع غاية لحياتك هى الأهم بالنسبة لك؟

الفصل ٤

قانون القيادة

القانون الكونى الرابع للنجاح هو القانون الكونى للقيادة. وقد نصت على هذا القانون الكثير من الأقوال المأثورة والكتب السماوية، ومن تلك الأقوال على سبيل المثال لا الحصر:

"كما تقود شئونك
تستجيب لك.... ".

"ينال المرء أى شىء يقول
إنه يرغب فى نيله ".

""الأمر بيد الله، يقودنا بمشيئته ".

إن أحد أهم مفاتيح النجاح هو قدرتك على أن تستخدم القانون الكونى للقيادة لكى تحقق ما ترغبه من حياتك. ومن خلال تطبيقك لهذا القانون الكونى، تستطيع أن تستثير القوى الكونية التى تحول رغباتك وأحلامك إلى واقع ملموس.

تنص الكتب السماوية على قانون الأمر والقيادة، فعلى سبيل المثال: فى "قصة الخلق" أمر الله العالم أن يكون فكان، وما أَمْرُهُ إلا أن يقول للشىء كن فيكون.

القانون الكونى للقيادة غالبًا ما يتم التعبيرعنه بصيغة القانون الكونى للتوكيد

إن توكيد المرء على شىء ما معناه أن يعلنه وأن يصيغه صيغة مثبتة وإيجابية؛ أى أن يصرح بعبارة ما، وأن يعلن أنها حقيقة بكل ثقة. والتوكيد هو كل جملة مثبتة تعلن بها النتيجة والثمرة التى تنشدها بصفتها حقيقة وصحيحة. وبتطبيق القانون الكونى للقيادة فى تأويل واحدة من العبارات المأثورة السابقة مثل "كما تقود شئونك تستجيب لك.." نجد أن معناها هو: كما تصيغ توكيداتك ونواياك تجاه النتائج المنشودة فى حياتك سوف تستجيب لك الظروف وسوف تتجلى نواياك فى شكل حقائق واقعية.

وعلى سبيل المثال، إن كنت تتمنى أن تمحو من حياتك المشكلات المالية، فإن الخطوة الأولى هى تغيير تفكيرك بشأن وضعك المالى. وتلك العملية المتمثلة فى تجديد التفكير يمكنها أن تنطلق من أن تصرح مراراً وتكراراً بنيتك، متحليًا بشعور قوى تجاهها، قائلاً:

"إننى أحظى بالأمان المالى!".

والمقصد أن تؤكد حالة الأمان المالى أو أن تستدعيها كما لو أنك قد حققتها بالفعل، مما يهيئ تفكيرك ويحفز مشاعرك. من شأن هذا أن يهيئ خشبة المسرح لتظهر عليها النتيجة المنشودة ذاتها التى تؤكدها بلسانك.

لا يتأتى هذا التحقق لرغبتك من خلال التكرار العشوائى لتصريحك المؤكد كلما تذكرته، أو كلما شعرت بالرغبة فى ذلك، ولكنه يتأتى من خلال تكرار تصريحك لمدة محددة من الوقت ـ من مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، على مدى عدد كاف من الأيام ـ بحيث يمكنك أن تحتوى فى داخلك على ذلك التصريح ويصير جزءا لا يتجزأ من مشاعرك الطبيعية. فما أن تصير تلك الرغبة المنشودة جزءًا صميمًا من طبيعتك ومشاعرك فسوف تتجلى وتتحقق فى حياتك عندئذ.

يعد الشك أكبر عقبة أمام نجاحك فى استخدام
التصريحات المؤكدة استخدامًا ناجحًا
من أجل تغيير حياتك.

هل تؤتى تلك التصريحات ثمارها؟ هل ستنجح معى؟ اتفق الحكماء على وجود علاقة بين القيادة أو التوكيد الإيجابى للرغبة، وبين الشك أو الإيمان، وقد قيل فى هذا المعنى:

"من يؤمن إيمانًا تامًّا بما بداخله
دون أى ذرة من شك،
يمكنه أن يحرك الجبال
من قواعدها ويلقى بها فى البحر!
أما إذا كان الشك نابعاً من قلب المرء
فلن يمكنه أن يحرك حبة رمل من مكانها".

إذا ما استعنت بالتصريحات المؤكدة بصفة مستمرة، وآمنت بما تصرح به إيمانًا تامًا وكاملاً، وصدقت بأنك تستحق ما تنشده وأنك قادر على تحقيق النتائج المنشودة فسوف تحظى بها وتحققها.

القانون الكونى للقيادة يعمل بصورة إيجابية وبصورة سلبية

إذا ما صرحت بتصريح سلبى، مصحوبًا بشعور قوى فى داخلك، فسوف تحصل على ما تصرح به أيضاً. وهناك العديد من حالات الفشل والبؤس يمكن أن نرجعها إلى فاعلية التصريحات السلبية أو الأوامر السلبية التى نوجهها لعقولنا. وتلك التصريحات السلبية عادة ما تعمل عملها على مستوى العقل الباطن، من خلال عبارات بسيطة تعبر عن نتائج سلبية.

إن التصريحات السلبية من قبيل "لا يمكننى القيام بهذا"، أو "أعرف أن هذا الأمر لن يفلح معى"، أو "أنا دائما ما أصاب بالبرد عند تغير الجو"، تصير مثل نبوءات ذاتية التحقيق. وغالباً ما يكون أصل تلك التصريحات السلبية راجعاً إلى طبيعة مشاعرك، وإلى ما تشعر به حيال نفسك. وتميل تلك المشاعر السلبية إلى جعل أفكارك تركز على مستوى غير واع، على النتائج السلبية والمعرب عنها فى صيغة تصريحات وجمل سلبية. وتتحق تلك النتائج السلبية فى حياتك فى صورة الفشل والافتقار والحدود المقيدة والصحة السيئة.

غير أن الجانب الأكثر تدميرًا للتصريحات السلبية هى أنها غالبًا ما يعرب عنها على مستوى اللاوعى؛ فما يبدو فى ظاهره أنه كلمات تافهة وبلا قيمة أو عبارات لا ضرر منها، وعلى وجه الخصوص تلك التى تصرح بها عن نفسك، فإنه يمكنه أن يصير تصريحات وتوكيدات سلبية راسخة فى أفكارك وتتجلى وتتحقق فى حياتك. وقد قيل فى هذا المعنى:

"لما أن أنطق بالكلمة من فمى
فإنها تمضى قدمًا وتصير قوة دافعة،
ومن المستحيل أن تعود لفمى لكى ألغيها وأمحوها،
لكنها تمضى قدمًا وتتحق بالخير أو بالشر.... "

ويمكن لتلك التصريحات السلبية التى تسكن بداخلك أن تعد جزءًا منك، بناء على مشاعرك السلبية تجاه نفسك، أو أن تصير عقبات كَأْدَاءَ أمام تقدمك، أو مثل مادة عازلة تحول دون تحقيق رؤيتك وحلمك ـ أى عيش حياة أفضل وأكثر إشباعاً وإرضاء.

اثنا عشر تصريحًا مؤكدًا لتسترشد بها فى حياتك

١. **إننى: أتحلى بصورة ذاتية إيجابية.**
٢. **إننى: أؤمن بنفسى وبقدراتى.**
٣. **إننى: أحدد جيدًا مقصد حياتى ورسالتها وغايتها.**
٤. **إننى: أفكر بشكل إيجابى، وأتحلى بفهم وإيمان بأننى أستطيع أن أبلغ مرامى.**
٥. **أتخيل باستمرار مقصدى وغايتى، وأراهما بعينى خيالى واضحين كالشمس.**
٦. **أركز دائمًا وأبدًا على الجوانب الإيجابية.**
٧. **لدىَّ من الثقة بالنفس والشجاعة ما يجعلنى أوجه نفسى بنفسى من الداخل، دون أن أعتمد على الظروف الخارجية أو على الآخرين.**
٨. **أمسك بزمام عقلى بدرجة من القوة بحيث تكون كل من عواطفى، وغرائزى، وجسدى كلها تحت سيطرتى تماما.**

٩. أتعامل دائماً مع اللحظة الحاضرة. وأنجز الأمور فى حينها.
١٠. لدىّ خطة من أجل نجاحى.
١١. أثابر على جهودى بإيمان صادق لا يتزعزع فى قدراتى.
١٢. أقوم بتنفيذ خطتى وأحقق النتائج المنشودة.

التمرين اليومى للتصريحات المؤكدة

قم بكتابة كل تصريح مما سبق على بطاقة ورقية من بطاقات الفهرسة بحجم ٣×٥ سنتميتر. قم بهذا التمرين كلما استيقظت فى الصباح، وقبل أن تخلد إلى النوم فى المساء. قف أمام المرآة وركز عينيك على موضع العين الثالثة من وجهك (إن العين الثالثة هى صلة الإنسان الروحية بالقوى الكونية، وتقع تقريبًا على موضع بوصة أو نحوها فوق الخط الوهمى الواصل بين عينيك، فى النقطة المتوسطة منه تمامًا).

كرر كل تصريح خمس مرات متحليًا بشعور قوى تجاهه، واختر من بينها أحد التصريحات الذى ترى أنك بحاجة للعمل على تحسينه وتطويره بداخلك. أغمض عينيك وتخيل ما ستكون عليه حياتك بالضبط إذا ما تحليت بتلك السمة الموصوفة فى التصريح اللفظى.

احمل معك بطاقات الفهرسة خلال فترة الواحد والعشرين يومًا التالية. استخرجها وكرر قراءتها ـ متحليًا بشعور قوى ـ أكبر عدد ممكن من المرات خلال يومك. عندما تقرأ تصريحاتك أكثر من مرتين أو ثلاث مرات، فلتحرص على أن تضيف توكيدًا خاصًا وشعورًا داخليًا على التصريح اللفظى المحدد الذى تحتاج لأن تنميه وتطوره بداخلك. وكلما استعملت تلك التصريحات اللفظية باستمرار وانتظام ـ وأية عبارات أخرى قد تبتكرها بنفسك ـ متحليًا بشعور داخلى قوى تجاهها، نلت النتائج المنشودة بوتيرة أسرع.

التصريح اللفظى اليومى

"اليوم هو أروع وأهم يوم من أيام حياتى. سيمن الله علىَّ بكثير من الأشياء منها الصحة والثروة والسعادة والحب والنجاح والرخاء".

استخدم هذا التصريح اللفظى اليومى فى كل صباح ليساعدك على أن تنهض عن الفراش نشيطًا، ومفعمًا بتوجه إيجابى وبتوقعات إيجابية ليومك.

برمجة حياتك

يمكن للاستخدام اليومى للتصريحات اللفظية، المصحوبة بمشاعر داخلية قوية، أن يكون نقطة البداية لعملية التغير المطلوبة لكى تكون الشخص الذى تتمنى أن تكونه، ولكى تبلغ النتائج التى تتمنى أن تعيشها.

"اليوم، أخرج وأنطلق ممتلئًا بالتوجه الإيجابى".

"اليوم، أخرج وأنطلق ممتلئًا بالإحساس بالنجاح".

"اليوم، أخرج وأنطلق ممتلئًا بالرغبة فى كسب الرزق".

موجز الفصل

يعد القانون الكونى للقيادة والتوكيد واحدًا من أنفع الأدوات لك من أجل أن تحصل على ما تنشده من حياتك. ويحفز استخدامه القوى الكونية لأن تقف فى صفك وتهب لمساعدتك. غالباً ما يسمى هذا القانون الكونى باسم قانون التصريح اللفظى. والتصريح اللفظى يعنى أن تصوغ عبارة تعلن فيها رغبتك المنشودة بوصفها حقيقة واقعة. يكفل لك القانون الكونى للتصريح اللفظى أن كل ما "تصرّح" به وتعبر عنه ـ باستمرار وبمشاعر قوية ـ سوف يتحقق فعليًا فى الحقيقة. كما أن هذا القانون الكونى سوف يعمل لصالحك كذلك ـ بصورة إيجابية، أو أنه سيعمل ضدك بصورة سلبية. باستخدام قانون التصريح اللفظى يمكنك أن تحقق تغيرات إيجابية فى حياتك. أما ما يعيق عمل وفعالية هذا القانون فهو الشك.

أسئلة للدراسة

١. أى من عاداتك تود أن تغيرها من خلال التصريحات اللفظية؟

٢. قم بأداء تمرين التصريح اليومى لمدة واحد وعشرين يومًا، وسجل ملاحظات يومية تراقب فيها مقدار تقدمك.

الفصل ٥

قانون
المغناطيسية
الإنسانية

القانون الكونى الخامس للنجاح هو القانون الكونى للجاذبية المغناطيسية الإنسانية ــ إنه شىء يسمى بقانون الإشعاع والجاذبية. ويمكننا أن نلمح أثر هذا القانون فى القول الشائع:

"كما تزرع تحصد" .

وهناك تعبير بسيط يعبر عن القانون الكونى الخامس، هو: الطيور على أشكالها تقع.

يعتبر كل منا مغناطيسًا بشريًّا، يجذب إلى تجربته فى الحياة ما يوافقه من أفكار ومشاعر وارتباطات إنسانية، أو يطرد منها ما لا

يوافقه. يكشف لنا القانون الكونى للإشعاع والجاذبية أحد المبادئ الجوهرية للحياة ـ وهو أن الحياة تعاش من الداخل إلى الخارج؛ فأيا كانت صورة الحياة التى تنشدها، فلن تتجلى وتحقق إلا إذا أحسست ـ بأعمق مشاعرك الداخلية ـ أنك جدير بها وتستحقها. عندئذ تصير للنتيجة المنشودة أعمق الأثر عندما تكون منسجمة مع مقصدك وهدفك فى الحياة.

"المشاعر تجلب النعمة".

ـ قول مأثور

التوجه النفسى والعقلى

إن توجهك هو نوع من الإشعاع الإنسانى الذى يمنح الآخرين منظورًا وفهماً لكينونتك، ولما تستطيع أن تحققه، وإلى أين يمكنك أن تصل. إنه نوع من الشعور، والتصرف، والتفكير الذى يعرض للآخرين وضعيتك وآراءك وشخصيتك. وتعمل أداة التواصل هذه كمرآة تعكس أفكارك ومشاعرك على العالم لحظة بلحظة. وبناء على ما ترسل للعالم والآخرين من حولك يستجيب لك العالم والآخرون. إن توجهك أداة فعالة يمكن استخدامها بفعالية لجذب كل ما ترغب به من أشخاص وأشياء وظروف مواتية إلى تجربتك الحياتية.

المكونان الأساسيان للتوجه: العرض والاستقبال

إن صورتك الذاتية تصل للآخرين أو تعرض عليهم من خلال توجهك، ولذلك فإن التواصل الذى تعرضه وتطرحه أنت يستقبله عندئذ آخرون، ويستجيبون وفقاً له. فإذا أردت من الآخرين أن يكونوا

ودودين، ودمثين معك وأسخياء نحوك فعليك إذن أن تعرض وتبدى تلك الخصال فى توجهك نحوهـم. ولكى تستخدم توجهك العقلى والنفسى بمزيـد مــن الكفــاءة والفعالية، عليــك أن تتعرف على هذيــن المكونين الأساسيين وأن تجتهد لكى تجعل كلاً من العرض والاستقبال لصورتك الذاتية هما نفس الشىء.

ما تعرضه على العالم والآخرين من حولك من تواصل عبر توجهك له جانبان: الأفكار والصور التى تعرضها، والمشاعر التى بداخلك حيال تلك الأفكار والصور؛ والتى تقوم بطرحها وعرضها أيضاً.

عندما تتفاعل مع شخص آخر من خلال توجهك، يستقبل هذا الشخص جانبى تواصلك. وعلى الرغم من ذلك فإن الآخرين غالبًا ما يستقبلون جانب المشاعر الذى تتشكل استجاباتهم بناء عليه، مهما كان ما يقوله جانب التفكير.

فعلى سبيل المثال، عندما تلتقى بزميل جديد فى عملك يحاول أن يؤثر عليك، ويبدأ بعرض أفكاره ورؤاه التى تبدو رائعة، ولكن لسبب ما ينتابك شعور بأن هذا الشخص ليس مخلصاً تماماً كما يزعم، فإنك تستجيب له بطرح بعض الأسئلة المستقصية، مفتشاً عن جوانب القصور أو عدم الانسجام. إن ما حدث هو أن الأفكار التى عرضها هذا الزميل الجديد لم تكن متوافقة مع المشاعر التى استقبلتها، وقد اتخذت رد فعلك بناء على تلك المشاعر. وغالبًا ما تتبين فيما بعد أن مشاعرك الداخلية كانت دقيقة وصحيحة.

عندما يكون التوجه الذى يتم عرضه هو ما يتم استقباله تماماً، تصير مثل المغناطيس ـ تجذب كل ما يفيدك من أشخاص ومواقف: فلو كان الزميل الجديد هذا نفسه يتحلى بشعور مختلف حيال الأفكار

التى كان يطرحها لكنت استجبت له عندئذ استجابة مختلفة. فإن لم تشعر إلا بالأمانة والإخلاص والنزاهة والشعور العميق بالالتزام تشع من الزميل الجديد بينما يعرض الأفكار نفسها كما فى المثال الأول، ستكون أول من يُقدِّم دعمه ومساعدته بأى طريقة.

إذا ما شعرت أن أغلب الأشخاص يبدون كأنهم يسيئون فهمك أو فهم نواياك أغلب الوقت، فقد يكون هذا نتيجة للصراع بين الأفكار والمشاعر التى تعرضها من خلال توجهك النفسى والعقلى.

ليست هناك وصفة سهلة التنفيذ من أجل التوصل إلى عملية بسيطة لعرض واستقبال التوجه الخاص بالمرء؛ لأن الطريقة التى يستقبل بها الآخرون توجهك هى مزيج مما تطرحه عليهم من أفكار ومشاعر، بالإضافة إلى الحالة العقلية للمستقبل، أى الطرف الآخر.

فى بعض الأحيان قد يكون هناك إساءة فهم بين ما تعتقد أنك تطرحه وتعرضه من خلال توجهك، وبين ما يستقبله منك الآخرون، مما يقود إلى سؤال غالبًا ما يطرحه الناس على أنفسهم: "كيف يمكنهم أن يعاملونى على هذا النحو بينما كنت لطيفًا معهم إلى هذا الحد؟".

وعندما يحدث هذا لابد أن تراجع كلاً من الأفكار والمشاعر الداخلية التى تطرحها على الآخرين، والحالة العقلية ـ أو مستوى الوعى ـ للشخص الذى تتعامل معه؛ فلعلك تلقى بأحجارك الكريمة تحت حوافر البهائم، أو لعلك أنت الذى يحتاج إلى تعديل توجهه.

وبعد أن علمت أن توجهك هو انعكاس للأفكار والمشاعر الخاصة بصورتك الذاتية على العالم والآخرين، فلتتقص أفكارك الداخلية (عقلك الواعى) ومشاعرك الداخلية (عقلك الباطن).

إن لم تكن أفكارك الداخلية ومشاعرك الداخلية فى حالة من الانسجام والتناغم مع بعضها البعض، فسوف يكون هناك توتر داخلى ينعكس على توجهك العقلى والنفسى.

افترض، على سبيل المثال، أن أفكارك الداخلية فى حالة من التركيز

على الصور الإيجابية المتمثلة فى الصحة الجيدة، والسعادة، والرخاء، والحب، فى حين أن مشاعرك الداخلية التى اكتسبتها فى سن صغيرة متمركزة على الجهل، والخوف، والشك. إذا كان الأمر كذلك فسوف تحصل على النتائج المتوافقة مع مشاعرك الداخلية وليس مع أفكارك ـ وهذا الأمر يقود ـ فى الحقيقة ـ إلى التوتر والإحباط.

إن ما تشعر به هو أقوى وأشد تأثيراً من أفكارك.

عندما تكون أفكارك الداخلية ومشاعرك الداخلية فى حالة من التناغم والانسجام، تكون صورتك الذاتية سليمة وصحيحة، ومن ثم تظهر هذه الصورة الذاتية المنسجمة للآخرين من خلال توجهك مع نتائج إيجابية تثير الدهشة.

إن طبيعة التوجه تعتبر وسيلة تواصل فعالة وقوية من أجل التطور المشترك والنمو المتواصل، كما أنك تتعرف على منظور شخص آخر لتوجهك بناء على استجابات الآخرين لك. عندما تكون استجاباتهم متوافقة مع توجهك المعلن فمعنى هذا أنك قد وضعت الأساس للتواصل المنسجم والمتوافق مع ذلك الشخص، ومع جميع البشر فى المحصلة النهائية.

التغلب على الخوف

يشبه توجهك النفسى والعقلى دائرة كبيرة؛ لها نصف إيجابى ونصف سلبى ـ يمثل الجانب الإيجابى التوجه الإيجابى، أى المفكر الإيجابى بداخلك. أما الجانب السلبى فيمثل التوجه السلبى، أى المفكر السلبى بداخلك. والاختلاف بين كل من المفكر السلبى والمفكر الإيجابى يكمن على الدوام فى مشاعر كل منهما حيال نفسه؛ فبينما تتركز مشاعر المفكر السلبى على الجهل والخوف والشك، فإن مشاعر

المفكر الإيجابى تتركز على المعرفة والفهم والشجاعة والإيمان.

ستة مخاوف أساسية تحفز التفكير السلبى:

١. الخوف من الفقر.

هو خوف الإنسان من فقدان الأشياء الملموسة التى قد امتلكتها، أو خوفه من الإفلاس. والأشخاص الذين يخشون الفقر يكنزون المال والمقتنيات المادية، وغالباً ما يتصفون بالبخل وخسة النفس، حتى ولو كانوا يمتلكون ثروة هائلة. من شأن الخوف من الفقر أن يجعلك مفلسًا على مستوى الوعى، بصرف النظر عما تمتلكه فى رصيدك المصرفى، كما أنه يدمر الطموح، والمبادرة، والحماسة، والمثابرة، والانضباط. والخوف من الفقر يستدعى الفشل فى موقف تتعرض له.

٢. الخوف من الانتقاد.

يسلبك هذا الخوف قدرتك على المبادرة ويقضى على قوى الخيال بداخلك، وعادة ما يكون مهلكًا لمنجزك الشخصى. يمكن لهذا النوع من الخوف أن يؤدى إلى مركبات النقص والإحساس بالدونية ويشل قواك فعليًا، بل إنه يجعلك رعديداً وقليل الثقة، ويجعل من الصعب عليك أن تتخذ قراراً أو أن تعبر عن آرائك، وسيجعلك محاكيًا وليس مبدعًا ومبتكرًا.

٣. الخوف من المرض.

ينشأ الخوف من المرض عن المعرفة السلبية وعن المشاعر السلبية حيال المرض، وهو يجعلك منشغلاً أكثر من اللازم بأعراض المرض والاعتلال. وحين يكتسب المرء عادة التحدث والتفكير فى الأمراض

والعلل ــ بما يصحب ذلك من مشاعر قوية، فغالباً ما يتسبب ذلك فى إصابته بالأعراض والأمراض ذاتها فى حياته. وتتسبب الإحباطات فى العمل وفى علاقات الحب فى جعل الخوف من المرض ينمو ويتعاظم.

٤. الخوف من فقدان الحب.

ربما يكون هذا الخوف أشد المخاوف الأساسية قوة وتأثيرًا. ويجعلك خوفك من فقدان الحب تتشكك فى جميع الأشخاص، وسرعان ما تجد العيوب والنواقص فى أصدقائك ومحبيك بدون مبرر لذلك على الأغلب. والأشخاص الذين يخشون فقدان الحب غالبًا ما يقدمون الهدايا بداع أو بدون داع لمجرد الشعور بأن هناك احتمال لفقدان الحب، كما أنهم يميلون لتذكيرك بالمعروف الكبير الذين فعلوه لأجلك، أو يظنون أنهم فعلوه لأجلك.

٥. الخوف من الشيخوخة.

ينشأ الخوف من الشيخوخة على وجه العموم عن الصورة السلبية التى نحتفظ بها ـ كمجتمع ـ لتحديات ومشكلات الشيخوخة. وقد يتجلى هذا الخوف فى صورة خوف من الوحدة وعدم قدرة المرء على رعاية نفسه. وكثيرًا ما يتنكر الخوف من الفقر فى صورة الخوف من الشيخوخة، وهنا يعتقد المرء أنه كلما تقدم به العمر تعرض لخطر كبير يتمثل فى فقدان ممتلكاته المادية. يجعلك الخوف من الشيخوخة تتحدث على الدوام عن أعمار الآخرين، أو مدى حسن وسوء مظهرهم بالنسبة لأعمارهم. والخوف من الشيخوخة سيجعلك باستمرار تخجل من ذكر عمرك، وسوف يقودك لأن تحاول أن ترتدى ملابس أشخاص أصغر سنًا، وأن تتصرف على غرارهم وتتشبه بهم ـ غالبًا ما يحاول من يخافون من الشيخوخة أن يربطوا أنفسهم بأشخاص أصغر سنًا.

٦. الخوف من الموت

ينبع الخوف من الموت من التركيز على الفناء وليس على الحياة. وهذا النوع من الخوف غالباً ما ينبع من الفراغ والبطالة، وفقدان المقصد من الحياة، والافتقار إلى العمل والانشغال. والأشخاص الذين يخشون من الموت هم أنفسهم من يهدرون حياتهم على مشاريع ومساع هوجاء وغير مثمرة. كما ينبع هذا الخوف من إحساس بعدم التحقق والإشباع لدى هؤلاء الذين يعيشون حياتهم دون اتجاه واضح. ويتبدى الخوف من الفقر أحيانًا فى صورة خوف من الموت، وهنا يشعر المرء بأن موته سيكون حكمًا بالفقر على أفراد أسرته.

تلك المخاوف الست وما شابهها من مخاوف أخرى أقل شهرة، من قبيل التردد والشك، تتوغل حتى صميم طبيعة مشاعرك. عندما تستحوذ عليك تلك المخاوف فإن كل فكرة أو رؤيا تخطر لك تصير محايدة بلا حول أو قوة. والنتائج التى ستحصل عليها ستكون منسجمة مع تلك المخاوف. وطالما كانت تلك المخاوف تسيطر على طبيعة مشاعرك فلا يمكن لتوجهك أن يتسم بالإيجابية، وستكون عنصرًا هداماً ومعوقًا أمام سعيك وراء أحلامك ورؤاك. إن القانون الكونى للإشعاع والانجذاب سيعمل ضدك فى هذه الحالة.

الخطوة الأولى لتعديل توجهك هى أن تدرك أن جميع **المخاوف ما هى إلا حالات عقلية**، ومادمت قادرًا على التحكم بعقلك فإنك تستطيع أن تتغلب على تلك المخاوف عن طريق تغيير تفكيرك.

فلتقض على الخوف من الفقر برفض أى ظرف أو وضع قد يقودك إلى الفقر ومن خلال صقل قدرتك على التعامل مع المال. أحكم السيطرة على المال والممتلكات بحيث تجعلها تعمل فى خدمتك، لكى تتجاوز بثقة تامة هذا الخوف من الفقر. تعلم أن تتقبل بسعادة المال الذى تملكه، وأن تدرك أن هذا المال ما هو إلا رمز لتفكيرك ومكافآت على جهودك.

امح الخوف من الانتقاد من داخلك برفضك للقلق بشأن ما قد يعتقده الآخرون، وما قد يقولونه أو يفعلونه. فلتعرف أنك تقوم بأقصى جهدك وأنك سوف تحرص على التحسن والتطور دائمًا وأبدًا.

تغلب على الخوف من المرض بأن تنسى أعراض الأمراض، وأن تحل محلها أفكار الصحة الطيبة.

لا تخش من فقدان الحب، لأن الحب لا يمكن أن يفقد؛ الحب تدفق مشاعر بلا نهاية، وسعى للتوازن بين من يعطى ومن يتلقى.

ولتدرك أن التقدم فى العمر هو نعمة عظمى تحقق للمرء الحكمة والفهم والانضباط.

حرر نفسك من الخوف من الموت عن طريق إدراكك أن الموت ما هو إلا مجرد تحول آخر من تحولات حلقة الحياة، وليس النهاية بأى حال.

والعاطفة السلبية الأخرى التى يمكنها أن تؤثر تأثيرًا معاكسًا وهدامًا على توجهك العقلى والنفسى هى القلق.

القلق

يعد القلق حالة عقلية سلبية تسبب التوتر والإحباط والضيق والانقباض. وهو يعمل ببطء ولكن بثبات ودأب، ويدمر قدرتك على المبادرة وعلى ثقتك بنفسك وعلى ملكة التفكير الرشيد لديك.

والقلق هو حالة مستمرة من الخوف تنجم عن التردد أو عدم التيقن حيال نتيجة أحد المواقف أو الأحداث أو الظروف المحددة، وهو قوة سلبية حقيقية قادرة على أن تستهلك وتدمر كل من يقع تحت رحمتها وتأثيرها. يؤثر القلق على الدورة الدموية والقلب والغدد والجهاز العصبى بكامله، ومن يقضون نحبهم بسبب القلق هم أكثر عدداً ممن يموتون جراء الإفراط فى العمل.

عندما يمتلئ عقلك بالمخاوف والقلق فإنه يرسل ذبذبة سلبية، وتتجاوز هذه الذبذبة عقلك من خلال توجهك لتصل إلى عقول جميع

المحيطين بك. وللقضاء على القلق، عليك أن تغير من توجهك تجاه أسباب القلق.

القضاء على القلق

الخطوة الأولى والأهم للقضاء على القلق هو أن تقضى عليه فى مهده باتخاذك قرارًا شاملاً بأن **لا شئ فى الحياة يضاهى والثمن الذى ندفعه جراء القلق**. يرمز هذا القرار العام فى عقلك إلى التزامك بألا تذعن لآلام وكروب القلق مهما حدث.

الخطوة الثانية هى أن تدرك أن أى مقدار من القلق لن يغير المحصلة النهائية أو يساعد على الحل. فلتغير من توجهك حيال الموقف أو الظرف نفسه الذى يتسبب فى قلقك. فلتغير توجهك بتغيير تفكيرك ومشاعرك حيال ما يدفعك للقلق. استبدل بالمشاعر السلبية والتردد والخوف والشك أفكارًا ومشاعر إيجابية تعتمد على الفهم والإيمان والشجاعة.

والخطوة الثالثة للقضاء على القلق هى أن تنفذ الوصفة التالية المكونة من سبع نقاط من أجل القضاء على القلق من حياتك تماماً.

وصفة النقاط السبع
للقضاء على القلق

١. فلتدرك أن أغلب الأمور التى يساروك القلق بشأنها لن تحدث. وقد عبر "مونتان"، الكاتب الفرنسى، عن هذه الفكرة كالتالى: "لقد امتلأت حياتى بالفواجع والمآسى الرهيبة، لكن معظمها لم يحدث إلا فى خيالى".

٢. فلتحدد أسوأ نتيجة ممكنة للموقف الذى يساورك القلق بشأنه. فما أن تعرف أسوأ ما قد يحدث، حتى تصبح قادرًا على

مواجهته.

٣. فلتقرر أن تتقبل أسوأ الاحتمالات إذا وقعت.

٤. اعمل على تحسين نتيجة أسوأ الاحتمالات بالتركيز على الجوانب الإيجابية للموقف. يمكنك أن تتجاوز الرؤى والمظاهر التى يصنعها الخوف وتتقدم نحو الحقيقة التى تتكشف عن طريق الفهم والثقة بالنفس. وما يبدو أحيانًا كأنه وحش لا يقهر من السلبية يتضح ـ عند فحصه عن قرب ـ أنه مجرد وهم؛ مصدر قوته الوحيد هو الظلام والخوف.

٥. راجع جميع تجاربك السابقة فى الحياة، وخصوصًا تلك التى أثمرت عن خير لك فيما مضى. فلتركز على الدروس التى تعلمتها، والتى من شأنها أن تفيدك فى حل الموقف الحالى. ابحث عن أمثلة تكون قد تمكنت فيها أن تتجاوز بعض العقبات أو أن تنجز التزامًا مهمًّا لديك. إن كل نجاح تحرزه سوف يقوى من إيمانك بنفسك وبقدراتك.

ما أن يتحقق الإيمان كالشمس، يتبدد القلق كالغيوم.

٦. احرص على أن تعيش حياتك يومًا بيوم. انس إخفاقات الأمس واحتمالات نجاح الغد. فلتركز فقط على القيام بكل ما تستطيع القيام به اليوم لتجعل غدك كما تتمنى أن يكون.

٧. لا تعبر الجسر قبل تصل إليه. اهتم بيومك وسوف يهتم غدك بنفسه من تلقاء ذاته. لا تبدد من طاقاتك فى التعامل مع مواقف قد تنشأ فى المستقبل. اهتم خير اهتمام بالحاضر؛ فمن شأن هذا أن يحسم أو يحل المواقف المحتملة فى المستقبل تلقائيًا.

الحماس

يعد الحماس أحد أهم ممتلكاتك، وهو حالة عقلية معدية تجلب لك تعاون الآخرين، وتجذبهم نحو طريقتك فى التفكير والعمل. عندما تكون متحمساً حيال المقصد الذى تتوجه نحوه، يلحظ الناس ذلك ويفسحون لك الطريق، كما أن العالم كله يفسح الطريق لهؤلاء الذين يعرفون إلى أين هم ذاهبون.

تبعاً لتعريف كلمة الحماس فى القواميس فإنها تعنى: "أن يكون المرء ملهماً؛ ومشحوناً بطاقة من الله، أو الاهتمام الشديد التواق، كما تعنى الحمية والاتقاد". وتنحدر كلمة الحماس فى اللغة الإنجليزية من جذر يونانى يعنى أن يمنح الله الإنسان شعلة التوهج والحمية، ففى الأزمنة القديمة ارتبط الحماس بقوى خارقة للطبيعة. لقد جاء هذا الجانب الخارق للطبيعة من الطبيعة المعدية للحماس وقدرته على جذب انتباه الآخرين ومعونتهم.

يفعل الحماس فعله مثل قوى خفية وشديدة الفاعلية من الجاذبية المغناطيسية الإنسانية، التى إما أن تجذب إليك أو تبعد عنك ما تنشده من حياتك. وبالتالى فإنها قوة فعالة فى خدمتك، تتلهف على أن تنفذ لك أمنياتك وتتغذى بالأفكار التى تشغل عقلك بوتيرة مستمرة.

نوعان من الحماس

ثمة نوعان من الحماس: الحماس الحركى والحماس الصادق.

ويتعلق كل نوع منهما بمصدر حافز معين يدفعه للوجود.

وهناك مصدران أساسيان للحافز: داخلى وخارجى.

الحافز الداخلى يتجلى فى صورة حافز ذاتى أو حافز روحى. ونحن ننمى هذا الحافز الداخلى بينما نتقدم فى العمر ونصير أكثر معرفة واطلاعاً.

الحافز الخارجى يتجلى إما فى صورة حافز الخوف أو حافز المكافأة. فى الصغر يكون الثواب والعقاب والخوف والمكافأة أول تجاربنا مع المحفزات.

الحماس الحركى يعتمد على الحافز الخارجى. وهو عبارة عن عاطفة مصطنعة أو مفتعلة، يثيرها الخوف أو الرغبة فى المكافأة. بتعبير آخر، فإنك تتظاهر بالحماس أو تتصرف بحماس بناء على معرفتك، وتجربتك، أو اعتقادك بأن هذا سيعمل لصالحك.

أما الحماس الصادق فإنه يعتمد على الحافز الداخلى. وهذا الحماس يمكن إيجاده عن طريق الحماس الحركى حين تتم ممارسته بثبات ودوام. عندما تتصرف بحماس فسوف تتصف بالحماس، فالتصرف والاتصاف الداخلى يقعان بالتزامن.

وتعد القوة الجاذبة للحماس فعالة بغض النظر عما إذا كان الحماس من النوع الحركى أم من النوع الصادق. إن العلاقة بين نوعى الحماس ـ الحركى والحقيقى ـ تشبه علاقة المغناطيس الطبيعى ـ المصنوع من أكسيد الحديد الأسود (المغنتيت) الموجود فى الأرض ـ بالمغناطيس المصنوع بوسائل غير طبيعية عن طريق تمرير تيار كهربى عبر معادن بعينها (الطاقة الكهرومغناطيسية).

تتمثل قوة طاقة الجاذبية الإنسانية فى أن مصدرها الطبيعى فى متناول يدك، وكامن بداخل أفكارك ووعيك بالذات. عندما تشعل حماسك ـ بأن تتصرف بحماسة عامدًا وقاصدًا ـ فإنك تشحن نفسك بالطاقة، وعندئذ تبزغ جاذبيتك المغناطيسية الإنسانية من الوعى الداخلى لك كإنسان وكعبد ربانى متصل بخالقه. يعتمد مقدار قوة وشدة هذه الجاذبية على مستوى ثقتك بنفسك، وعلى مدى إيمانك ونوع علاقتك بربك.

توليد الحماس

يعتبر الحماس من بين أهم عادات النجاح التى عليك اكتسابها، فينبغى عليك أن تكتسب عادة القيام بكل ما تقوم به فى توقد وامتياز وأسلوب خاص، ولابد أن يتجلى فى كل ما تقوم به مستوى عال من الحماس.

ليس هناك أى شىء تافه ، فكل شىء يستحق القيام به بمنتهى الحماس. وتذكر أنك عندما تتصرف بحماس فإنك تصير شخصًا متحمسًا.

تجليات الحماس

يتجلى حماسك فى كل ناحية من نواحى وجودك؛ يتجلى فى نغمة صوتك، وفى نبرة حديثك، يتجلى فى تحركاتك، وفى نظرة عينيك. يظهر الحماس عليك عندما تسير، وعندما تسرع فى مشيك، ويظهر فى الطريقة التى تصافح بها الآخرين وتحرك بها رأسك أو فمك. ولابد للحماس من أن يعرب عن نفسه بوصفه توقدًا شديدًا ولهفة مكثفة للحياة والعيش.

امض فى غمار العالم كما يجدر ببطل أسطورى ـ بكل عزة ورقى.

كيف تولد الحماس فى داخلك؟

١. توقع لكل يوم من أيامك أن يكون رائعاً كل الروعة.

احتفظ بتوجه عقلى مفاده " هذا يوم رائع" خلال كل ما تقوم به. قل لنفسك باستمرار "هذا يوم رائع للعمل والمشاركة والإحساس

بالسعادة". عندما تعكس توجه "هذا يوم رائع" سوف تشع بقوة جاذبية إيجابية قادرة على أن تجذب وتحقق بالفعل هذا اليوم الرائع فى تجربة حياتك اليومية، وسوف تمضى الأمور من حولك على خير ما يرام، وتجد نفسك فى المكان المناسب فى الوقت المناسب، وسوف يظهر الأشخاص الذين تبحث عنهم قبالتك عندما تحتاج إليهم تمامًا، وسوف يصير توقعك الطيب واستبشارك بيومك هو الخطة المرشدة لك طوال اليوم.

سوف تجذب إليك ما تتوقعه وما تعكسه مشاعرك القوية، وسيحمل لك كل يوم ما تطلبه منه.

٢. فلتدرك أن بوسعك التحكم بعقلك، وبأفكارك، وبمشاعرك، وبعواطفك، وبأفعالك.

إنك قبطان سفينتك الخاصة، وأنت سيد مصيرك. لا شىء ولا أحد يمكنه أن يتحكم بعقلك ما لم تسمح له بذلك، ولا تنس أنك أنت البستان وأنت البستانى معاً. لا يمكن أن تنمو فى بستانك الأعشاب الضارة ـ أى الأفكار السلبية الهدامة ـ إلا إذا سمحت لها بذلك. عندما تترك الأعشاب تنمو فى البستان الذى هو حياتك ـ بعدم قيامك بأى شئ أو بقيامك بأمور تافهة وخاطئة ـ فإنك تتخلى بهذا عن الإمساك بزمام حياتك.

فلتتحكم بأفكارك وبمشاعرك، لأنها الخرائط التى توجه مسار حياتك.

سوف تتحول إلى ما تشغل به عقلك أغلب الوقت.

٣. فلتدرك أن أى حالة عقلية تعتبر معدية.

تمثل الطبيعة الخاصة بأفكارك ونوعيتها حالتك العقلية، وبدورها

تعد حالتك العقلية قوة شديدة الفعالية تنعكس من خلال توجهك النفسى، وهى تؤثر على الحالات العقلية لدى الآخرين وتتفاعل معها. فإن كانت حالتك العقلية سلبية فإنك سوف تشع بتوجه سلبى على الآخرين، ممن سوف يستجيبون لك بناء عليها. أما الحالة العقلية الإيجابية فسوف تشع بتوجه إيجابى سيؤثر على الآخرين فيجعلهم يستجيبون استجابة مبشرة وواعدة، ويمكّنك من جذبهم نحو طريقتك فى التفكير والتصرف.

٤. فلتدرك أن مظهرك الشخصى يمثل جوهرك وشخصيتك، وما تستطيع تحقيقه وإلى أين يمكنك أن تصل.

يعد مظهرك المادى أحد التجليات الرئيسية لحالتك العقلية. إنك لا تستطيع أن تخدع أفكارك الخاصة أو تضللها، فما يبدو من مظهرك البدنى والمادى هو فى الحقيقة التجلى المادى لطبيعة وجوهر حالتك العقلية.

٥. احتفظ بمستوى ثابت من الحماس فى كل الأوقات.

هناك بعض الأشخاص يتذبذبون باستمرار بين أعلى حالات الحماس وأعمق أغوار السلبية. وينجم هذا التذبذب عن عدم التوافق والافتقار إلى الانسجام بين كل من أفكارهم الداخلية ومشاعرهم الداخلية. كافح لكى تحتفظ بحالة عقلية متوازنة ومنسجمة، مركزًا على الأفكار الإيجابية فيما يخص كلاً من العمل والحب والمشاركة مع الآخرين والبهجة. إن من يتحلى بحالة عقلية إيجابية ومتوازنة لا ينفد مطلقاً مخزونه من الحماس.

موجز الفصل

ينص القانون الكونى للجاذبية المغناطيسية الإنسانية على أنك تجذب ما يتوافق مع طبيعتك، وعلى أن طبيعتك تلك تتحدد تبعًا لما تشغل به عقلك أغلب الوقت. يعمل هذا القانون الكونى عمله عبر عملية الإشعاع والجذب؛ فكل منا أشبه بمغناطيس يشع بنوع من الطاقة إما أن يجذب أو أن ينفر ـ إما أن يميل إلى أو أن يعرض عن ـ الأفكار والمشاعر والعلاقات الإنسانية. وتعمل الجاذبية المغناطيسية الإنسانية أساسًا من خلال توجهك العقلى والنفسى ومن خلال درجة حماسك.

ويعكس توجهك العقلى والنفسى كينونتك، وما تستطيع أن تحققه، وإلى أين يمكنك أن تصل. وهو إما أن يكون سلبيًا أو إيجابيًا: فعندما يكون إيجابيًا فإنك تعكس المعرفة والتقدير والفهم والشجاعة والإيمان. وعندما يكون سلبياً فإنك تظهر الجهل والخوف والشك. ويتجلى التوجه النفسى السلبى أكثر ما يتوجه فى الشعور بالخوف.

إن الحماس من أهم ممتلكاتك وسماتك ـ إنه يجلب لك تعاون الآخرين، ويجذبهم نحو طريقتك الخاصة فى التفكير والعمل.

أسئلة للدراسة

١. هل يسىء الناس فهمك بصورة مستمرة؟

٢. ما الذى تعكسه فى توجهك العقلى والنفسى بحيث يجذب هؤلاء الأشخاص إلى محيطك الخاص؟

٣. هل لديك من المخاوف ما يؤثر سلبًا على رحلة نجاحك؟ ما تلك المخاوف؟

٤. كيف يمكنك أن تتغلب على تلك المخاوف؟

٥. ما الذى يمكنك القيام به لتصبح أكثر حماسًا نحو حياتك؟ ونحو عملك؟ ونحو علاقاتك الإنسانية؟

الفصل ٦

قانون

التركيز

القانون الكونى السادس للنجاح هو القانون الكونى للتركيز والانضباط. ينص هذا القانون الكونى على أنه ينبغى عليك أن توجه انتباهك وتركزه دائمًا على أهدافك وأحلامك ورؤاك، وأنه ينبغى عليك أن تضع أفكارك وعواطفك وأفعالك تحت سيطرتك التامة.

"إن نور الجسد يشع من عين الإنسان:
ومن يثبت نظرته على أمر واحد لا يحيد عنه،
يمتلئ كيانه كله بالنور".
ـ من مأثور الحكمة.

من بين ما يعنيه القول المأثور السابق أن الفهم والمعرفة والحكمة (أى النور) يشع من عين ومن نظرة المرء، أى من خلال ما يراه ـ أى ما يمنحه اهتمامه ويصبو إليه ويستغرق فيه. إذا ما ركزت انتباهك (ثَبَّتَّ

نظرتك) على ما تسعى لإنجازه فسوف يتحقق بأفضل ما يمكن ـ كلما زادت درجة تركيزك سوف تصير أكثر نجاحاً.

والمقصود بأن تكون فى حالة تركيز أن تُظهر ذلك التحكم بالذات بحيث لا يمكن لأى شخص أو أى شىء أن يثنيك عن عزمك أو يلهيك عن السعى وراء تحقيق أهدافك وأحلامك.

قوة التركيز

حيثما توجه تركيزك فسوف تتبعه أفكارك وعواطفك وحتى الأحداث والأنشطة التى تنخرط بها. فعلى سبيل المثال: يتعلم قائدو سيارات السباق أن يركزوا انتباههم على النقطة التى يريدون أن تسير السيارة عليها؛ فعندما يدخل قائد سيارة السباق إلى منعطف فإنه يميل إلى التركيز على الجدار وليس على مركز المسار، والمشكلة أن السائق إذا ما ركز على الجدار فإنه يصطدم به على الأرجح، ونتيجة ذلك يتعلم السائقون ألا يركزوا على الجدار ولكن على النقطة التى يريدون السير عليها بسياراتهم. وإذ يقومون بهذا تكون أمامهم فرصة أفضل فى تجنب الاصطدام بالجدار، ومن ثم الخروج من المنعطف الخطر.

وبتطبيق قانون التفكير على هذا فإن:

ما تدركه (أى تركز عليه)،
تشحنه بالطاقة (بمشاعرك الطبيعية)،
وما تشحنه بالطاقة تحققه (النتائج والثمار).

إذا ما وجهّت تركيزك إلى المشكلة بدلاً من الحل فلن تتجاوزها أبدًا. ومع ذلك، فإن ركزت على حل المشكلة سيظهر حلها أمام عينيك.

وتتطلب منك حالة التركيز أن تؤمن بنفسك وبقدراتك؛ لأنك إن لم

تتحل بالإيمان فلن يمكنك أن تتوصل لحالة التركيز اللازمة.

فإن واجهت مشكلة قلة المال، فركزت على هذه المشكلة ـ قلة المال ـ فإنك ستظل مفلساً دائمًا، أما إذا ما غيرت منظورك وركزت على الحل ـ وهو وسائل أفضل وطرق جديدة من أجل الحصول على المزيد من المال بين يديك ـ وآمنت بنفسك وبأفكارك الخاصة بكسب المال فسوف تتوصل إلى الموارد المالية التى تلزمك.

كيف تتغلب على قلة التركيز؟

١. ينبغى أن تدرك أنك لا تستطيع إلا أن تركز على أمر واحد فقط كل مرة.

إن التركيز أقرب إلى شعاع الليزر منه إلى المصباح الكهربائى، فهو قادر على أن يخترق الظلام وينير فكرة واحدة، أو عاطفة واحدة، أو نشاطاً واحدًا، أو أمرًا واحدًا فقط فى كل مرة.

٢. احرص على أن تكون فى صحة جيدة، وأن تتمتع باللياقة البدنية، وأن تكون مفعمًا بالطاقة.

يمكن للمتاعب الصحية أن تضعف انتباهك الفورى والدائم والمتواصل. وعندما لا تتحلى بلياقة بدنية ولا تكون مفعمًا بالطاقة، فإن ضعف اللياقة ومشاعر الإرهاق والتعب سوف تستهلك طاقة عقلك، وسوف تتركز أفكارك الأساسية على ضرورة الراحة والنوم.

" من يتحلَّ بالصحة يتحلَّ أيضا بالأمل؛
ومن لديه الأمل لديه كل شىء ".
ـ من الأمثال القديمة

٣. حدد، بوضوح، الأهداف التى تكمل رؤيتك ومقدصك من الحياة.

بدون أهداف محددة تحديدًا واضحًا لن يكون هناك اتجاه أو فكرة يمكنك أن تركز عليها. لن توجد أزهار يمكن غرسها فى حديقة حياتك؛ وبالتالى ستنمو فيها الأعشاب الضارة ـ أى العواطف والغرائز العشوائية التى لا يمكن التحكم بها.

٤. تحلَّ بالإيمان بنفسك وبقدراتك.

يمنح الإيمان الطاقة للتركيز. عندما تركز على الأفكار والرؤى فإنها تصير [المادة التى تصنع منها آمالك، والبرهان على ما لا تراه الأعين بقدر ما تتطلع إليه القلوب].

التصور (التركيز) + الإيمان (الاعتقاد) =
الإنجاز (النتائج)

٥. اعلم أن جميع مشتتات التركيز متساوية، كما أنها هدامة بدرجة متساوية كذلك.

احتفظ بنظرك موجهاً نحو الجائزة ـ أهدافك ورؤاك وأحلامك ومقصدك. إن أى شىء أو أى فكرة أو أى شخص أو أى عاطفة لا تدعم أو لا تتوافق مع أهدافك ومع رؤاك ومقصدك إنما هى من مشتتات الانتباه.

٦. تحكم بجسدك وغرائزك وعواطفك.

ليست غرائزك وعواطفك إلا قوى تقودها طبيعتك الحيوانية الأدنى. فعليك أن تملك زمام عقلك بالقوة أو بالدرجة التى يصير فيها كل من جسمك وغرائزك وعواطفك تحت سيطرتك التامة.

المخرب الذى يسكن بداخلك

كثيرًا ما يظهر جانب سلبى منك عند بداية رحلتك على طريق النجاح، بحيث يعمل هذا الجانب ضد الأشياء الإيجابية التى تحاول القيام بها. وهو لا ينسجم أو يتوافق مع الجانب الإيجابى الذى يسعى وراء أهدافك ورؤاك ومقصدك ـ هذا الجانب السلبى الخاص بك يلعب دور المخرب لكل مساعيك ومحاولاتك.

والأدوات التى يستخدمها هذا المخرب هى مشتتات الانتباه، والتثبيط، والتردد، والشك، والحيرة، والتسويف، واللامبالاة، والجهل، والعزلة، والتقدير المتدنى للذات. ويتم تقييد هذا المخرب عن طريق تركيز انتباهك دائماً ـ وكذلك أفعالك ومشاعرك ـ على أهدافك ورؤاك ومقصدك النهائى. ولكى تركز انتباهك وأفعالك ومشاعرك فإن ذلك يتطلب منك انضباطًا ذاتيًا أو سيطرة على النفس.

الانضباط الذاتى

المقصود بالتحلى بالانضباط الذاتى أو بالسيطرة على النفس أن تملك زمام عقلك بالقوة أو بالدرجة التى يصير فيها كل من جسمك وغرائزك وعواطفك تحت سيطرتك التامة، وعليه فإن الانضباط الذاتى هو نوع من السيطرة التى تنبع من داخل المرء.

ينطلق انضباطك الذاتى من أفكارك؛ فإن كنت لا تستطيع أن تتحكم بأفكارك فلن تستطيع أن تتحكم بأفعالك أو عواطفك، وحين تمسك بزمام السيطرة على أفكارك فلا يمكن أن يتحكم بك الآخرون، وسوف تصبح قادرًا على أن تمتلك دومًا كل ما تستحقه وما يجدر بك نيله.

الغضب

إن أحد الأسباب الرئيسية لفقدان التركيز هى عاطفة الغضب؛ فعندما يدفعك شخص ما إلى الغضب فإنه يتحكم بعقلك، ومعنى أن تغضب هو أن هناك شخصًا آخر هو من يتلاعب بأفكارك. لا تستلم لمشاعر الغضب وأفكاره، وكن إيجابيًا على الدوام.

من الصعب أن تكون غاضبًا بينما ترتسم ابتسامة على وجهك. عندما يحاول الآخرون إغضابك فلتبتسم أو فلتطلق صفيرًا أو لتقل: "أليس هذا عظيما؟ أليس رائعا؟"، وعندئذ قد يعتقدون أنك شخص غريب نوعاً ما، ولكنهم سيحملون سلبيتهم إلى مكان آخر.

ولكى تكون ممسكاً بزمام أمورك عليك أن تتحلى بالإيجابية، وذلك بأن تظل بعيداً كل البعد عن كل سلبية على مدار الشهور الستة القادمة، ولتراقب التغيرات التى سيحدثها هذا فى حياتك.

على الرغم من أنه قد لا يكون بمقدورك أن تتحكم بأفعال الآخرين، فإنك تستطيع التحكم باستجابتك تجاه تلك الأفعال. وحقيقة الأمر أن الآخرين لا يمكنهم أن يتحكموا بحياتك على الإطلاق، إلا إذا أذعنت لهم ومنحتهم زمام حياتك بنفسك. ما لم تمنح مقود عقلك لشخص آخر وتدعه يدفعك نحو الغضب، فلن يكون لأى شخص آخر أى سلطان عليك.

" الأحمق من لا يغضب مطلقاً،
والحكيم من يكبح جماح غضبه".
ـ مثل قديم

لا تتأتى الحكمة الحقيقية إلا من خلال فهم الذات القائم على الانضباط الذاتى، وحينها سيصبح الانضباط الآتى من الخارج غير ضرورى. فأنت رئيس نفسك، وقبطان سفينتك الخاصة، وسوف تدفعك مبادرتك الخاصة إلى إنهاء عملك ومهامك على خير وجه.

من يعش بلا انضباط
يمت دون كرامة.

سبع طرق لتحسين الانضباط الذاتى

١. آمن بقدرتك على النجاح وانطلق فى هذا المسار على الفور.

أولاً وقبل كل شىء، عليك أن تتحلى بإيمان تام بقدراتك وأن تمتلك الشجاعة اللازمة لاتخاذ تحرك فورى.

٢. تعلم أن تتكيف مع الظروف.

لا تستلم تحت وطأة الضغوط، ولا تجهد نفسك فى صغار الأمور، فإنك إذا اهتممت بكبار الأمور فإن صغارها سوف تهتم بنفسها من تلقاء نفسها.

٣. انشغل بتحقيق أهدافك.

إذا ما أنجزت ما عليك وانشغلت بمتابعة خططك وتحقيق أهدافك، فإنك سرعان ما سوف تنسى أسباب عدم القدرة على تحقيقها.

٤. انتبه دوماً لعناصر الأمل الإيجابية.

لا تختبىء من الحياة، فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

٥. ثق ثقة تامة فى قدرتك على العثور على حل لأى موقف أو ظرف طارئ.

اعلم أنك تعرف أنك تعرف الحل واعلم أن هناك حلاً على الدوام. أعد صياغة الموقف أو الظرف الطارئ بطريقة تسهل عليك حله أو وضع

حد له. على سبيل المثال، إذا ما واجهت مهمة شاقة فاسأل نفسك: "كيف يمكننى أن أنجز هذه المهمة وأن أستمتع بالتجربة؟".

٦. واصل التحرك والتطور.

استمتع بأدائك وكن متحمساً تجاهه فى كل يوم من أيامك. قل لنفسك مؤكداً: "إننى فى كل يوم أتحسن وأتطور بكل طريقة ممكنة".

٧. كن مبادرًا.

أنجز ما عليك إنجازه الآن، وإياك والتسويف. لا تنتظر حتى يأتى شخص آخر ليقرع جرسك، بل تحل بالحافز الذاتى وابدأ كل يوم بتوجه الفوز نفسيًا وعقليًا.

موجز الفصل

ينص القانون الكونى للتركيز والانضباط على أنه ينبغى عليك أن تركز انتباهك دائمًا على أهدافك، ورؤاك وأحلامك ومقصدك فى الحياة. لابد أن تكون أفكارك وعواطفك وأفعالك تحت سيطرتك التامة دائمًا وأبدًا. إن الانضباط الذاتى هو العملية التى تحتفظ من خلالها بتركيزك، وهو سلوك مكتسب لابد من تنميته وإتقانه. عندما تتحلى بالانضباط الذاتى يصير الانضباط الآتى من مصدر خارجى غير ضرورى.

أسئلة للدراسة

١. ما الخطوات يجب أن تتخذها لكى تبقى فى حالة تركيز على أهدافك ورؤاك؟

٢. هل هناك أمر واحد على الخصوص يلهيك عن مواصلة السعى وراء أهدافك؟

٣. كيف يلهيك عنها؟ ولماذا؟

٤. هل أنت راضٍ عن مستوى انضباطك الذاتى الحالى؟

٥. ما الذى يمكنك القيام به لتحسن من انضباطك الذاتى؟

الفصل ٧

قانون
الفعل

القانون الكونى السابع من قوانين النجاح هو قانون الفعل.
يهيمن هذا القانون على الأسلوب أو المنهج المتبع فى أداء نشاطات الحياة. وهو يعبر عن المنهجية التى يتم من خلالها تطبيق مبادئ النجاح يومًا بعد آخر، ولحظة بعد أخرى. يحيط قانون الفعل بكل من سلوكك وتصرفك وعاداتك ومنهج العمل الخاص بك ـ إنه عملية التشغيل التى تصير من خلالها أفكارك ومشاعرك حقائق وتجارب الحياة.

" لن تحكم قياد ذاتك
إلا حين تصير أحد الفاعلين فى هذا العالم
وليس ممن يكتفون بالسماع ".
ـ من الأقوال المأثورة

يعد كل ما كتب فى هذا الكتاب ـ وفى سائر وسائل التنوير والإرشاد الأخرى ـ بلا أية قيمة ما لم توضع تلك الأفكار والمبادئ موضع

التنفيذ.

على صعيد عملى، يركز القانون الكونى للفعل على ما يلى:

١. العمل الذى ينبغى أن تقوم به لكى تستطيع العيش مادياً.
٢. تخطيط أفعالك لكى تحقق النتائج المرغوبة.
٣. تحقيق أهدافك ورؤاك فى الحياة.
٤. التغلب على العقبات والتحديات التى تواجهك.

العمل المناسب

يُعرَف العمل على وجه العموم باعتباره وسيلة كسب العيش. وبمعنى أوسع: العمل هو الجهد البدنى والذهنى أو النشاط الموجه نحو إنتاج أو تحقيق نتيجة مرغوبة.

وإذا طرحت عليك السؤال: "لماذا تعمل؟" فإن أغلب الناس سوف يجيبون الإجابة الأساسية نفسها ـ لكى أكسب عيشى.

ما الذى تحصل عليه من عملك؟ على وجه العموم، يكون المقصود بالنشاط البدنى والذهنى للنهوض مبكرًا كل صباح، ارتداء الثياب، والتوجه بسرعة إلى مكان العمل أو الوظيفة، بهدف الحصول على المال من أجل تلبية المتطلبات المادية لحياتك. إذا كان كل ما تحصل عليه من عملك هو الموارد المالية لكى تعتنى بنفسك، فإنك تتلقى أقل من اللازم إلى حد بعيد، مهما كنت تجنى من مال.

مادام هدف عملك هو شىء خارج ذاتك، فأنت مخدوع.

عندما تعتبر عملك شيئًا خارجيًا، هدفه الحصول على أغراض خارجية، فإنك تحرم نفسك من المعنى الحقيقى لجوهر فكرة العمل. وحقيقة الأمر أنك مادمت تعتبر عملك مسعى خارجيًا فسوف تعيق

نجاحك فى الحياة.

لابد أن تنظر للعمل من منظور داخلى وروحى، وينبغى ألا تعتبر العمل مجرد " وسيلة لكسب العيش"، بل " وسيلة لتحسين العيش وتحقيق الرؤى والأحلام". ينبغى لعملك أن يكون تعبيرًا خارجيًا عن حالتك الداخلية أو مستوى وعيك، وأن يكون وسيلة تعبر من خلالها عن رغباتك الداخلية الطيبة، التى تمدك بالمادة اللازمة للإبقاء على ظروف حياتك وتعزيزها.

للعمل طبيعة روحية وإلهية، وحين يكون متوازنًا ومتناغمًا على النحو الأمثل، فإنه يمكن تحقيق الانسجام بينه وبين التدفق الكونى للخير والنجاح والعائد الذى لا يفنى. عندما يحقق لك عملك هذا فإنه يصبح "العمل المناسب" لك.

كيف تعثر على "العمل المناسب"؟

حقق الاستفادة القصوى من وضعك الحالى بأن تنمى لديك توجهًا صحيًا وإيجابيًا نحو العمل على وجه العموم، ونحو العمل الذى تقوم به حالياً على وجه الخصوص.

فى بعض الأحيان قد تجد نفسك تعمل فى عمل لا تحمل نحوه أى اهتمام وذلك حينما تكون مبتدئاً فى مجال عملك، أو حينما تكون عند أول درجة على سلم النجاح. وعلى الرغم من ذلك، فإن ما يحدد ما إذا كنت ستبقى عند آخر السلم أو ما إذا كنت سترتقى حتى أسمى درجاته هو توجهك النفسى والعقلى نحو عملك واستجابتك لظروفه. إذا واصلت الشكوى من عملك الحالى ورحت تلوم نفسك وتلوم الآخرين على ظروفك، فإنك على الأرجح لن تتقدم كثيرًا، وسوف تنتقل من عمل إلى آخر، شاعرًا على الدوام ببؤس الحال، متذمراً ومشتكيًا على الدوام دون إحراز أى تقدم.

أما حين تصير مسئولاً عن توجهك النفسى والعقلى، وحين تكيفه

بحيث ترى الجوانب الطيبة والإيجابية لوضع عملك الحالى فإنك ستضع عندئذ الأساس الروحى للتغير الإيجابى نحو "العمل المناسب". وينبغى أن تدرك أن وجودك فى عملك الحالى له غرض ومقصد، ولتصدق أن هذا المقصد هو أن تكتسب فضائل مثل الصبر والمثابرة والتفهم والانضباط، وعندئذ سوف ترشدك تلك الفضائل إلى "العمل المناسب" لك.

عندما ترى فى عملك تعبيرًا خارجيًا عن رغباتك الداخلية، فعليك عندئذ أن تبذل قصارى جهدك فى أداء هذا العمل من أجل تحقيق رغباتك وإشباعها؛ فهذا هو مبدأ العمل الذى تحدثت عنه الحكمة القديمة القائلة:

"إتقان العمل هو استخدام جميع
الطاقات والقوى عند القيام به... "

أما إذا تقاعست عن عملك وأعرضت عنه فإنك أيضاً تعرض وتتقاعس عن تحقيق وإشباع رغباتك الداخلية.

فى المراحل المبكرة من رحلة النجاح قد لا تكون رغباتك الداخلية محددة تحديدًا واضحًا فى عقلك الواعى. وتكشف رغباتك الداخلية لك عن نفسها من خلال هذا المبدأ الخاص بالعمل. امنح لعملك كلاً من جسدك وعقلك وروحك، وآمن بأنك تفعل هذا لغرض نبيل؛ فهذا الفعل الملتزم سيقودك إلى "العمل المناسب" الخاص بك، وسوف يقودك فى نهاية المطاف إلى تحقيق مغزى حياتك ومقصدها.

تقييم وظيفتك الحالية

عندما تعمل، احتفظ دائمًا بهدف أو برؤية فى عقلك، وفكر فيما ترغب أن تكون عليه حياتك، وفيما تريد أن تقوم به، وفيما تريد أن

تمتلكه. حدد أهدافك ورؤاك تحديدًا واضحًا وبوعى فى أفكارك، فإن ما ترسخه فى أفكارك سوف يصبح المخطط المسبق لتجربتك فى الحياة.

عندما توجه طاقاتك ـ عبر العمل ـ نحو أهداف بعينها فإنك تخلق بهذا قوة دفع إيجابية. تساعدك قوة الدفع الإيجابية هذه على تجاوز ما لا يروق لك من أشياء فى وظيفتك الحالية.

إذا لم تكن راضيًا عن وظيفتك الحالية، ركز انتباهك على أهدافك وامض للأمام. حدد ما يجب عليك القيام به حتى تقترب من أهدافك. فإن كنت بحاجة لمزيد من التعلم أو الخبرة فكن مستعدًا للحصول على ذلك، وعن طريق تركيزك على أهدافك ورؤاك سوف تصبح أقل تأثرًا بوضع عملك الحالى.

بما أن أغلب الناس لا يشعرون بالرضا عن عملهم فإنهم لا يبذلون الجهد الإضافى اللازم لتحقيق أهدافهم ورؤاهم، ويكتفون بحالة عدم الرضا وفقدان الإشباع، ويفضلون الشكوى والتذمر وانتقاد الآخرين على اتخاذ خطوات نحو تغيير وضعهم أو تحسينه. إن تلك الأرواح اليائسة تكتسحها الأعشاب الضارة ـ أى الجوانب السلبية لوضع عملهم الحالى ويخفى أصحابها عيوبهم وعدم إشباعهم من خلال تمزيق الآخرين بالانتقاد.

لكى تحصل على "العمل المناسب" عليك أن تنتزع الأعشاب الضارة وتتجنب هذا النوع من المسلك السلبى، وأن من صميم قلبك أنه لا توجد أى مجموعة من الظروف أو الأحوال يمكنها أن تحول دون تحقيق أهدافك وبلوغ رؤاك وأحلامك. خذ الطريق السريع وتجاوز نقاط الضعف والقصور الخاصة بعملك الحالى لتصل إلى أساس "العمل المناسب" كما تكشف عنه أهدافك ورؤاك.

ما أن ترسخ رؤاك وأهدافك، فإنه يمكنك أن تختبر وضع عملك الحالى بالنسبة للمعايير الثلاثة التالية:

١. مقابل معقول بالنسبة لظروف حياتك الحالية.
٢. المعرفة، والتجربة والتدريب هى أشياء ستكون بها قيمة ثمينة فى المستقبل.
٣. المكانة الاجتماعية والعلاقات التى يمكن لها أن تساعدك فى تحقيق أهدافك وبلوغ رؤاك.

إذا أردت أن تضع تقييمًا لوضع عملك الحالى، وأى وظيفة أخرى يمكنك أن تعمل بها، بناء على تلك المعايير الثلاثة فاعلم أن المعيار الأهم من بين تلك المعايير هو المعيار الثانى ـ أى المعرفة والتجربة والتدريب، وأن المعيار التالى فى الأهمية هو المكانة الاجتماعية والعلاقات والصلات، أما المقابل المادى المعقول للعمل الحالى فإنه على الإطلاق. لا يعنى هذا أن المقابل المادى المعقول لا يهم ـ فهو له أهميته الخاصة ـ بل المقصود هو ضرورة القيام بتضحية ما. فلتحذر من النوازع الداخلية نحو الإشباع الفورى للمتطلبات والاستهلاك.

لا تُضح بالمستقبل من أجل إرضاء اللحظة الحاضرة.

التخطيط للنجاح

لابد لأهدافك التى تحددها لنفسك أن تمثل رؤاك ورغباتك العميقة فى الحياة. وإدراكك لرؤاك يعتمد على قدرتك على التحقيق المنهجى والمنظم لأهدافك المرحلية المقررة سلفًا. إن العنصر الأهم لتحقيق أهدافك هو تكوين وتنفيذ خطط عملية تجدى نفعاً.

إن خطة النجاح هى سلسلة منظمة من الخطوات التى تتيح لك أن تنتج وتحقق النتائج المرغوبة.

والنتيجة المقصودة هنا هى تحقيق أهدافك وبلوغ غاياتك. ويعكس تحقيق النتائج قدرتك على تنظيم وقتك، وتخطيط عملك، وتنفيذ خطتك. إن بناء ناطحة سحاب يتطلب تصميمًا دقيقًا، لابد أن يتبعه البناؤون بمنتهى الدأب والمثابرة. ويعد هذا التصميم تمثيلاً ملموسًا للرؤية الخاصة بناطحة السحاب فى عقل المهندس المعمارى.

إن خطة النجاح هى تصميم مبدئى لرؤيتك الخاصة. إنها التمثيل الملموس للأفكار والرؤى التى هى فى مجملها حلمك ومقصدك، وإذا ما اتبعت خطة النجاح هذه بدأب ومثابرة ستحقق النتائج المنشودة وتبلغ رؤيتك وحلمك.

ارصد باستمرار مدى ازدهار ونجاح خطتك. قم بتقييم إنتاجية وإثمار خطتك بوتيرة يومية، فإذا سارت خطتك على ما يرام فضاعف جهودك لتحقق نتائج أكبر وأعظم، ولا تبدد وقتك على خطة لا تجدى نفعاً. إن لم تقدك خطتك خلال رحلة متواصلة ـ خطوة بعد أخرى ـ نحو تحقيق أهدافك فاستبدل بها خطة أخرى، وتابع الرصد والتقييم للخطة الجديدة حتى تتبين أنها تجدى نفعاً معك.

وجّه انتباهاً خاصاً لجهودك فى تنفيذ كل خطة. احرص على أن تعطى ما يكفى من الوقت والطاقة حتى تمنح خطتك الفرصة المناسبة لتنجح وتثمر النتائج المنشودة؛ ففى أكثر الأحيان ستجد أن خطتك لا غبار عليها، غير أنها تتطلب المزيد من الوقت، والطاقة، والخبرة، والموارد لكى تنجح ـ وعندئذ يتوقف الأمر كله عليك، فهل أنت مستعد لأن ترفع من درجة التزامك وتعهدك بنجاحك؟ أم أنك سوف تبحث عن خطة تتطلب التزامًا أقل من حيث الوقت والطاقة والخبرة والموارد؟ والحقيقة أنك حينما ترفع من درجة التزامك بأهدافك فإنك تتطلع للنجاح، أما حين ترضى بالتزام أقل فإنك تتوجه نحو الفشل.

عندما تكون درجة التزامك عالية فسوف تكون على استعداد لتقديم المزيد، وحتى إذا أخفقت خطتك فإنك تستطيع أن تتخلص منها وتضع خطة جديدة، ولكن بعد أن تبذل قصارى جهدك لإنجاح

كل خطة تضعها، ولا تدع الإخفاق المؤقت يثبط من عزمك. يعانى أغلب الأشخاص من الإخفاق لأنهم ليسوا على درجة كافية من المثابرة فى وضع خطط جديدة لتحل محل التى لم تؤت أُكُلَهَا.

ما الذى يمكنك القيام به لتضع خطة ناجحة، ولإنجاز أهداف خطتك؟

أسلوب الخطوات التسع لإعداد خطة نجاح

١. اشترِ دفترًا للتخطيط اليومى.

عش حياتك وفقًا لما يمليه عليك دفتر تخطيطك؛ بحيث يكون هذا الدفتر اليومى سجلاً يوميًا رسميًا لرحلتك على الطريق ـ رحلة نجاحك.

٢. اكتب فى هذا الدفتر رؤاك وأحلامك وأهدافك والمواعيد المستهدفة لتحقيقها.

٣. أعدَّ قائمة بالخطوات والأعمال اللازمة لإنجاز أهدافك، ومتى ينبغى تنفيذها.

٤. اكتب فقرة سردية موجزة، ولكن مكتملة، حول كيفية تحقيق أهدافك.

هذه هى خطة نجاحك:

كتابة خطة نجاحك

أ. لابد أن أنجز الأهداف التالية:

(قائمة الأهداف) ______________________________

ب. من أجل تنفيذ (أهدافى)، ينبغى على أن أقوم بما يلى:

(أفعال)________بحلول (تواريخ)____________

ج. أهم الأمور التى ينبغى تنفيذها من أجل تحقيق أهدافى هى:

(الهدف # ١)__________(خطوات)______________

(الهدف# ٢)__________(خطوات)______________

د. ترتيب الأهمية بالنسبة لتنفيذ خطوات كل هدف:

(الخطوة # ١)________أولاً فى (تاريخ # ١)____________

(الخطوة#٢)________ ثانياً فى (تاريخ # ٢)____________

هـ. الأدوات، والمواد، والموارد، والمؤن التى سأحتاج إليها من أجل تحقيق أهدافى هى:

١. ______________________________________

٢. ______________________________________

و. سيتم الحصول على ما يلزم من أدوات ومواد وموارد ومؤن بالطرق التالية:

١________ فى/ أو قبل (تاريخ # ١)______________

٢________ فى / أو قبل (تاريخ #٢)______________

٥. راجع، وادرس، واستوعب، وتذكر ـ بالحفظ عن ظهر قلب ـ ما كتبته لتصف خطة نجاحك.

٦. اشرع على الفور فى القيام بأهم الخطوات والأمور أولاً، ثم انتقل إلى الأقل أهمية.

٧. ضع جدولاً زمنيًا يوميًا يُظهر جميع الخطوات اللازم أداؤها، والمواعيد التى لابد من الانتهاء من جميع الخطوات قبلها.

٨. خطط لكل الخطوات والأعمال التى ينبغى القيام بها كل يوم.

إذا لم تنجح فى تنفيذ خطوة بعينها فى اليوم المحدد لها فانقلها إلى اليوم التالى، وادمجها بالخطوات المفترض القيام بها خلال ذلك اليوم، وفقاً لأولوية كل خطوة، مع الوضع فى الاعتبار الخطوات والأعمال المحددة من قبل لذلك اليوم.

٩. راقب جهودك عن كثب وقيِّم النتائج.

ركز على خطة خطواتك وأعمالك، وتحرك وفقاً لها، متبعًا جدولك الزمنى، ولا تظن أنك أنت وحدك القادر على تنفيذ الخطوات الخاصة بخطتك، بل ينبغى أن يكون هناك آخرون يقومون ببعض الأمور من أجلك. **لا تنفق وقتًا قيمًا على مهام تافهة وبلا قيمة**، بل ابدأ بالأهم فالمهم ـ قم بالأهم أولاً ثم خطط للمتابعة والمواصلة.

تحقيق أهدافك

يعتمد نجاحك فى الحياة على قدرتك على تحديد ما تريد، وعلى رؤيتك لنفسك، ومن ثم السعى لتحقيق تلك الرؤية. ما أن تحدد حلم حياتك وأهدافك طويلة المدى يمكنك أن تحدد من خلالها أهدافاً

سنوية، وشهرية، وأسبوعية، ويومية، وهذه هى الأهداف التى ستقودك إلى أهداف المدى البعيد الخاصة بك.

وصفة من أجل تحقيق أهدافك

١. حدد هدفًا واحدًا لكل عام.

اكتب كل هدف فى كل موضع يمكنك أن تراه عدة مرات فى اليوم الواحد. ضع نسخًا من هدفك المكتوب فى حافظة نقودك، وفوق مرآتك، وعلى باب الثلاجة، وفى أى موضع آخر تقع عليه عيناك كثيرًا خلال يومك. أعد قراءته ثلاث مرات يوميًا على الأقل، واحرص على أن تتضمن الصيغة المكتوبة التاريخ المحدد الذى تتطلع لأن تبلغ فيه هدفك.

٢. حدد ما يجب القيام به لتحقق هدفك.

دوِّن، كتابةً، كل شىء لابد من القيام به من شأنه أن يقودك نحو هدفك، وكن حريصًا على التحديد الشديد والتفصيل الواضح. أعِدَّ قائمة بالأمور التى يجب عليك القيام بها بترتيب أهميتها، واكتب التاريخ المحدد للشروع فى كل نشاط ومتى يجب أن يكون قد اكتمل.

٣. ضع أهدافًا شهرية من شأنها أن تقودك لتحقيق هدف العام الكامل.

أعد قائمة بالأمور التى ينبغى عليك القيام بها لتنجز الهدف الخاص بالعام الكامل ورتبها وفقاً لتاريخ الانتهاء منها، ولتحرص على مراجعة هذه القائمة الخاصة بالأولويات والتواريخ ولتكتب أهم ما يجب القيام به كل شهر من أجل أن يقودك إلى هدف العام الكامل. سوف تصبح البنود المدونة لكل شهر هى الأساس التى تبنى عليه أهدافك الشهرية على مدى الشهور الاثنى عشر خلال العام.

٤. حدد ما يجب عليك القيام به لتحقيق هدف كل شهر.

فلتركز على أهداف الشهر الأول عن طريق تنظيم البنود الضرورية لتحقيق أهداف الشهر الأول، تبعاً لتاريخ إنجاز كل منها وأولويته.

٥. حدد أهدافاً أسبوعية للشهر الأول.

ستصبح القائمة الخاصة بتواريخ وأولية كل بند ضرورى لتحقيق أهداف شهرك الأول هى القاعدة التى تأخذ منها أهدافك الأسبوعية. حلل هذه القائمة واستخرج منها تواريخ البدء وتواريخ الانتهاء والأولوية وفقاً للأهمية. وبالوضع فى الاعتبار تواريخ الانتهاء من كل خطوة، اكتب أهم الأمور التى يجب تنفيذها خلال الأسبوع الأول من الشهر الأول.

٦. حدد ما يجب القيام به لتحقيق أهداف الأسبوع الأول من الشهر الأول.

قم بتحليل أهداف الأسبوع الأول بقدر أكبر من التفاصيل، وحدد كل خطوة وكل عمل يجب القيام به لتحقيق أهداف أسبوعك الأول، ثم أعد قائمة تبعًا لأولوية وتواريخ الانتهاء من كل خطوة أو عمل.

٧. حدد أهدافاً يومية للأسبوع الأول من الشهر الأول.

بناء على قائمة الأمور التى يجب تنفيذها من أجل تحقيق أهدافك الأسبوعية، حدد أهدافاً يومية من شأنها أن تقودك إلى أهدافك الأسبوعية.

٨. حدد ما يجب القيام به كل يوم لإنجاز أهدافك اليومية.

ضع قائمة بالنشاطات المطلوبة لكل يوم وفقًا للأهمية. ابدأ بالأهم منها فالمهم.

٩. احرص على تسجيل ما تحققه وتنجزه.

ضع علامة مميزة أمام كل بند على قائمتك اليومية ما أن تنتهى

منه. حاول أن تنجز كل ما يوجد على قائمتك لكل يوم. إن لم تكمل كل ما يوجد على قائمتك ليوم بعينه، فلتنقل البنود غير المنجزة لليوم التالى وضمها إلى الأمور التى يجب القيام بها لذلك اليوم.

١٠. تعلم من إخفاقات الماضى، ولكن لا تدعها تبطئ من إيقاعك.

إذا وجدت أنك لا تنجز المهام اليومية التى حددتها لنفسك فلا تستسلم للإحباط وتثبيط الهمة. قم بتحليل النشاطات والمهام الخاصة بكل يوم واكتشف ما يعوق تقدمك، وابتكر خطة لتحسين وتطوير أدائك واشرع فى تطبيقها على الفور.

١١. تجنب إهدار الوقت.

إن الوقت الذى يمضى لا يمكن استعادته أو التعويض عنه. تعد العقبة الأساسية أمام إنجاز النشاطات والمهام اليومية هى سوء استغلالك لوقتك. فى كل لحظة ينبغى عليك أن تسأل نفسك "ما هو الاستغلال الأفضل لوقتى الآن؟"، ومن ثم تصرف من منطلق إجابتك على هذا السؤال.

١٢. كرر هذا الإجراء بدون تهاون.

فلتقم بتكرار هذا الروتين الأسبوعى خلال كل أسبوع من الشهر الأول، وراجع الخطة وحسنها وطورها كلما لزم الأمر. ضع تقييماً لأدائك عند نهاية كل أسبوع وقرر أن تقدم أداء أفضل، واتبع الإجراء ذاته لكل شهر من شهور العام. راجع وحسن من أدائك بوتيرة منتظمة، ولسوف ينمو بداخلك إيمانك وثقتك بنفسك.

١٣. تشبث بهدفك إلى أن تحققه.

الفائز لا يستسلم أبدًا، والمستسلم لا يفوز أبدًا.

إن الأمر يتوقف عليك، سواء حققت أهدافك أم لا. إذا ما رفضت التسليم بالفشل فسوف تنجح، بصرف النظر عن أى شىء آخر.

"سوف تُهزم إن اعتقدت أنك مهزوم،
وسوف تتخاذل إن اعتقدت أنك متخاذل،
والأكثر ترجيحاً أنك لن تفوز
مادمت تعتقد أنك لن تفوز، حتى وإن راق لك الفوز.
وسوف تمتاز وتتفوق عن الآخرين إن اعتقدت أنك كذلك.
عليك أن تقدر نفسك ثم ترتقى بها،
وعليك أن تكون واثقاً من نفسك،
قبل أن تستطيع الفوز بالجائزة.

لن ينتصر دائمًا فى معارك الحياة
من هو أقوى أو أسرع،
ولكن الذى سوف يفوز آجلاً أو عاجلاً
هو من يعتقد حقاً بقدرته على الفوز"!
ـ "سى. دابليو. لونجنيكر"

كيف تتغلب على العقبات

بعد أن تضع خططك وتشرع فى تنفيذها، كثيراً ما تنشأ مواقف تمثل عقبات فى طريقك، فلا تدع مثل هذه العقبات تثبط من همتك أو تحول دون الوصول إلى هدفك.

لا تدع ظهور عقبة ما أمامك
يصنع جواً عاماً من الإخفاق.

عندما تظهر عقبة من العقبات، لا تتعامل معها بوصفها حجر عثرة على طريق تقدمك، بل تعامل معها بوصفها تحديًا أمام قدراتك

وهمتك. فلتحول العثرات والكبوات إلى أحجار تمهد لك الطريق.

لكى تتمكن من تحويل العقبات إلى تحديات عليك أن تغير من موقفك العقلى تجاه موقف بعينه، بحيث لا تسمح لأول فكرة أو أول رد فعل يطرأ عليك تجاه الموقف أن يتصف بالسلبية. ألغ كلمتى العقبات والمشكلات من قاموسك ومن تفكيرك أيضاً، واعلم أن كل تجربة تواجهك تعد موقفًا من نوع ما، بصرف النظر عما إذا كان موقفًا سلبيًا أو إيجابيًا، فهو فى الحقيقة موقف يمكن التوصل لحل له.

مع هذا التغيير لموقفك تجاه الموقف الذى تواجهه، تصير أفضل استعدادًا للتعامل معه برؤيته باعتباره فرصة للاكتمال والنمو، وليس عائقاً أمام تقدمك.

تعد الوصفة التالية لحل المواقف الصعبة ـ والمكونة من تسع نقاط ـ وسيلة قوية الأثر فى التغلب على المعوقات وتجاوزها، فى حل المواقف الصعبة وتحويل العثرات والكبوات إلى حجارة تمهد السبيل للتقدم.

وصفة النقاط التسع
لحل المواقف الصعبة

١. اكتب الموقف.

اكتب وصفًا دقيقًا للموقف الذى يحتاج إلى معالجة، وعبّر عما يشمله الموقف وما لا يشمله. وفى أحوال كثيرة يمكن لمجرد كتابة الموقف الصعب ووصفه أن يساعد على حله. وما أن تحدد الموقف تحديدًا واضحًا، حتى يبدأ الحل فى الظهور أمامك تلقائيًا.

٢. حلل الموقف.

أمعن النظر فى الموقف من جميع الزوايا الممكنة، وأحط بجميع جوانبه، ووجِّه انتباهًا خاصًا لتحديد أى الأجزاء والجوانب التى يمكن

وضع حل فورى لها، وأيها تتطلب مزيدًا من التحليل.

٣. أعد قائمة بجميع الحلول البديلة.

فلتكتب كل حل محتمل بأكمل صيغة ممكنة.

٤. قيِّم جميع الحلول المحتملة.

حدد ما أو من يساعده كل حل من الحلول المحتملة، وحدد ما أو من يضره كل حل من الحلول المحتملة.

٥. حدد ما إذا كان الحل الخاص بك (اختيارك) يعتبر حلاً أنانيًا أم لا.

إن كان أحد الحلول الممكنة لا يساعد أحدًا غيرك، أو كان يضر بأشخاص آخرين، فعلى الأغلب سوف يؤدى بك إلى مزيد من الصعوبات والمشاق فى المستقبل. فلتبحث عن حل يحقق توازنًا نزيهًا ومنصفًا بين مصالحك ومصالح الآخرين.

٦. تخيل العواقب والنتائج.

لابد أن تتخيل المحصلة المنطقية لكل حل محتمل، وتخيل النتائج النهائية تخيلاً واضحًا وبأدق التفاصيل.

٧. اطلب النصح ولكن اتخذ قرارًا وفقًا لما تراه أنت.

ناقش الموقف مع أشخاص تثق بهم وتحترمهم. اطلب منهم رؤيتهم ونصيحتهم، وادرس ما ينصحونك به فى سياق فهمك وملاحظاتك الخاصة، وبعد ذلك اتخذ القرار النهائى بناءً على ما تراه أنت.

٨. تمسك بقرارك.

ما أن تتخذ قرارك فالتزم به وثابر عليه إلى أن تظهر حقائق جديدة

تتطلب إجراء تغييرات أخرى.

٩. ضع قرارك موضع التنفيذ على الفور.

ما أن تتوصل إلى قرار فلا تسوف أو ترجىء، ولكن ابدأ فى الحال وابذل قصارى جهدك.

إن وصفة النقاط التسع تمنحك أسلوبًا مكونًا من خطوات متتالية لتحسين تنفيذ خططك. ومن خلال هذا الإجراء تستطيع بكل كفاءة وفعالية أن تحول أى عقبة إلى قوة دفع، وأن تقدم لنفسك فرصة ذهبية لتنمية إيمانك بنفسك وثقتها بها.

موجز الفصل

إن القانون الكونى للفعل يقدم المنهج الذى يمكن من خلاله تنفيذ مبادئ النجاح بوتيرة يومية. إنه عملية التشغيل التى تتحول بها أفكارك ومشاعرك إلى أشياء حقيقية وتجارب واقعية فى حياتك. تعد أى خطة نجاح مسارًا منتظمًا من الفعل الذى يتيح لك التوصل إلى النتائج المنشودة، وهو المخطط التوضيحى لأحلامك ورؤاك. يمكنك تطوير خطة نجاحك باستخدام إجراء الخطوات التسع. وبعد أن تضع خطة نجاحك، فاتبع العملية المكونة من ١٣ خطوة للتغلب على العقبات وتجاوزها. واحذف كلمتى "العقبة" و"المشكلة" من قاموسك الشخصى ومن تفكيرك أيضاً. إن المواقف الصعبة أو التحديات التى تظهر عند تنفيذ خطتك يمكن التعامل معها من خلال العملية المنهجية لحل المواقف الصعبة.

أسئلة للدراسة

١. ما الخطوات التى ينبغى أن تتخذها لتحديد "العمل المناسب لك"؟

٢. اكتب خطة نجاحك من أجل تحقيق أهدافك الأساسية.

٣. خذ واحدًا من أهدافك وطبق عليه وصفة تحقيق الأهداف لتحدد الخطوات والنشاطات التى يجب القيام بها هذا الأسبوع من أجل تحقيق ذلك الهدف.

٤. هل هناك تحدٍّ أساسى أو موقف صعب يحول دون تحقيق أهدافك؟ إن وجد مثل هذا التحدى، فكيف ستتغلب عليه؟

الفصل ٨

قانون
القيمة

القانـون الكونـى الثامـن مـن قوانـين النجاح هـو القانـون الكونى للقيمة والعطاء المتبادل.

"لا تُلقِ بما هو ثمين إلى الكلاب،
ولا تنثر جواهرك تحت أقدام البهائم
فسوف تدوسها بأقدامها،
ثم تلتفت نحوك لتمزقك بعدها".
ـــ من الحكمة المأثورة

يغطى القانون الكونى للقيمة والعطاء المتبادل جميع التعاملات والتفاعلات التى تجرى وسط درجات مختلفة من الوعى. فعندما تتفاعل مع شخص آخر على مستوى ما من مستويات الوعى، فلابد أن يكون هذا الشخص متكافئًا معك فى مستوى الوعى؛ فلكل كائن مستواه الخاص من الوعى.

وببساطة، يحثك القانون الكونى للقيمة على عدم إهدار كنوزك ـ أى كل ما هو قيّم بالنسبة لك ـ على كل ما هو أقل من مستوى وعيك من أناس أو أماكن أو أشياء.

فعلى سبيل المثال، لنفترض أنك تقاسم شخصاً آخر قيمك الخاصة بالنزاهة والأمانة والصدق، غير أن هذا الشخص ـ مستوى من الوعى ـ يتصف بالكذب والسرقة. فسوف ينقم عليك هذا الشخص ويبغضك، وما هى إلا مسألة وقت قبل أن يستجيب الشخص الآخر لك ولقيمك بالطريقة الوحيدة التى يمكنه الاستجابة بها ـ أى بالكذب عليك، أو خداعك، أو السرقة منك. ليس من المهم إلى مدى تحب ذلك الشخص أو تهتم لأمره، فهو ليس بوسعه أن يستجيب إلا بما يتفق مع مستوى وعيه ـ أى بوصفه كذاباً أو سارقاً.

القانون الكونى للقيمة له أربعة جوانب رئيسية : الوقت، والأفكار، والأفعال، والمادة.

والقانون ينص على التالى :

لا تهدر وقتك على ما لا يستحق من أفكار أو أشخاص أو أعمال.

لا تهدر ذهنك على ما لا يستحق من أفكار.

لا تهدر طاقتك على ما لا يستحق من أعمال ونشاطات.

لا تهدر أموالك على ما لا يستحق.

لا تهدر ممتلكاتك ومواهبك على أى شىء غير جدير بانتباهك، بناء على أهدافك ورؤاك ومقاصدك فى الحياة. عندما تكون بصدد تكوين حكم على قيمة شىء ما أو اتخاذ قرار بتكريس ممتلكاتك ومواهبك لشىء أو آخر، فاحرص على الدوام أن تنظر للخيارات المتاحة أمامك من زاوية تأثيرها الكلى والعام على أهدافك ورؤاك ومقاصدك فى الحياة.

الوقت

يعد وقتك ـ أى الساعات التى تقضيها على هذه الأرض ـ أثمن ما لديك من أصول وممتلكات؛ فمن غير الممكن تعويضه أو استرجاعه. وما سيحدد مستوى نجاحك فى الحياة هو الأسلوب الذى تقضى به الساعات الممنوحة لك. إنك تهدر الوقت عندما تنفقه على نشاطات ومهام غير مجدية أو مثمرة أو مع أشخاص هدّامين وتافهين؛ فسرعان ما تتجلى نتيجة إهدارك لوقتك فى حياتك.

ثمة طريقة أفضل لتدرك كيف تنتفع بوقتك، وهى أن تتحدث من منطلق استثمارك لوقتك، وليس إضاعتك له؛ فإن كلمة الإنفاق تتضمن معنى الانتهاء، دون أى عِوض أو مقابل. وعندما نضيع الوقت، فإنه يضيع إلى الأبد، أما حين نستثمره فثمة معنى للتعويض والمكافأة فى الاستثمار. على سبيل المثال، إذا ما كنت طالبًا يضيع وقته فى الجامعة، فقد تتخرج وقد لا تتخرج، أما إن كنت طالبًا يستثمر وقته فى الجامعة فستكون النتيجة الطبيعية هى التخرج والنجاح.

يقول القانون الكونى للقيمة: استثمر وقتك مع كل ما يتفق وينسجم مع أهدافك ورؤاك من أشخاص و نشاطات. فلتختر ألا تتعامل أساسًا إلا مع هؤلاء الذين يبلغون درجة مقاربة لك من الوعى. غير أن هذا لا ينفى قيمة العمل الخيرى مع أشخاص أقل منك حظاً فى الحياة أو أدنى منزلة منك فى الوعى، ولكن المقصود هنا هو أن تدرك أنك تقوم بعمل

خيرى، وأن تخصص وقتك وطاقتك له بناء على هذا الفهم.

اطرح على نفسك سؤال الوقت: "ما الاستغلال الأمثل لوقتى فى هذه اللحظة؟" أو على نحو أدق: "ما الاستغلال الأمثل لوقتى فى هذه اللحظة، مع الوضع فى الاعتبار كل من أهدافى وأحلامى ورؤاى ومقاصدى من الحياة؟".

الأفكار

إن أفكارك هى التصميم المبدئى الذى يتبعه واقعك وحياتك، فإن احتويت فى عقلك أفكارًا أدنى من مستوى وعيك، فإنك بهذا تهدر قدرتك الهائلة على التفكير فى تجارب وأمور لا طائل من ورائها.

إن العقول العظيمة تناقش الأفكار.
والعقول المتوسطة تناقش الأماكن والأشياء،
أما العقول الصغيرة فإنها تناقش أمور الآخرين!

ينص القانون الكونى للتفكير على ما يلى:

ما أنت إلا ما تفكر به أغلب الوقت.

لا تملأ عقلك بأفكار أدنى من نوعية وطبيعة الأفكار التى بوسعك أن تفكر بها أو التى ينبغى عليك أن تفكر بها؛ وإلا فإن تلك الأفكار المتدنية سوف تظهر وتتجلى فى حياتك، وحتى لو تركت نفسك للتفكير فى تلك الأفكار المتدنية على سبيل المزاح، أو عن غير قصد وعمد، فإن العقل الباطن يتقبل أى فكرة تمر بعقلك ـ سواء كانت عن عمد أم عن غير عمد ـ وكأنها حقيقة تامة. ومن ثم يقوم العقل الباطن بتجسيد وتحقيق تلك الفكرة فى حياتك الواقعية اليومية.

لا تسمح للأفكار المتدنية وغير المثمرة، وغير الداعمة لأهدافك ومقاصدك، أن تشغل حيزًا من عقلك؛ فإذا ما أوليت الانتباه لتلك الأفكار المتدنية وغير المثمرة، فلن تحقق أهدافك أو مقاصدك، بل ستضع بيديك أساس خيبتك وإخفاقك فى المستقبل القريب.

سل نفسك سؤال العقل: "ما الاستغلال الأمثل لعقلى فى هذه اللحظة، مع الوضع فى الاعتبار كلاً من أهدافى وأحلامى ورؤاى ومقاصدى من الحياة؟".

الأفعال

تعد أفعالك هى الجسور التى تصل بين أفكارك وحياتك الواقعية، فلا تهدر الوقت على أية أنشطة تافهة وغير مجدية ـ ويعتبر كل ما لا يدعم أهدافك ورؤاك ومقاصدك نشاطًا تافهًا وغير مجد.

فلتسل نفسك سؤال الفعل: "ما الأمر الأهم والأكثر فعالية، الذى يمكننى القيام به فى هذه اللحظة، مع الوضع فى الاعتبار كلاً من أهدافى وأحلامى ورؤاى ومقاصدى من الحياة؟".

المال

"إن أموالك هى التعبير الملموس والمادى عن صورتك الذهنية".

ـ د. "جونى كولمون"

يمكن قياس مقدار المال عن طريق العملات أو من خلال النتائج. ويعد نقص المال أو قلته من الأعذار الأساسية التى ينتحلها غير الناجحين لتبرير عدم قدرتهم على النجاح.

ولكى نفهم قانون القيمة عندما يتم تطبيقه على مسألة المال، دعنا أولاً نتدارس مبادئ المال والثروة.

المبادئ الأربعة للثروة

١. مبدأ الكسب.

تُصنَع كل الثروات بداخل العقول أولاً، ويغطى مبدأ الكسب تبادل القيمة المطلوبة لقاء كسب دخل كاف لتلبية احتياجاتك.

٢. مبدأ الإنفاق.

يغطى مبدأ الإنفاق أسلوبك فى إنفاق مالك وتدواله أو صرفك له على أى نحو.

٣. مبدأ الادخار.

يغطى مبدأ الادخار مراكمة الفائض عن دخلك، أى الفارق ما بين دخلك ونفقاتك.

٤. مبدأ الاستثمار.

يغطى مبدأ الاستثمار تخصيص الفائض عن الدخل لتنمية الثروة والدخل.

عند تطبيق قانون القيمة الكونى على المال فسوف نجد أنه ينص على ما يلى: كسب دخل كاف بأسلوب يدعم أهدافك، والمقايضة الحكيمة لوقتك ومعرفتك وطاقاتك من أجل الحصول على هذا الدخل، وإنفاق هذا الدخل بصورة تتوافق مع أهدافك، مما يمنحك أنت والآخرين القدرة على الإمساك بزمام الأمور. ادفع لنفسك أولاً كوسيلة لتحصل على فائض ـ أى مدخراتك، ثم ضع حصة من مدخراتك لتستخدمها فى استثمار ينمى نفسه بنفسه، مما يؤدى بدوره إلى نمو ودخل آخر.

ولنعبر عن الأمر بمزيد من البساطة:

انفق أقل من دخلك، وادخر ما لاتنفقه،
واستثمر حصة من مدخراتك لتعينك
على كسب المزيد.

سل نفسك سؤال المال: "ما الاستغلال الأمثل لمالى فى هذه اللحظة، مع الوضع فى الاعتبار كل من أهدافى وأحلامى ورؤاى ومقاصدى من الحياة؟".

إتقان معادلة الاستمرار

بينما تتقدم على طريق النجاح، فإنك تصبح مدركًا بدرجة متزايدة لمقدار الوقت والجهد المكرسين لكسب دخل كاف من أجل تلبية احتياجاتك واحتياجات أسرتك، ويعد تحدى النجاح المالى اختباراً مهمًا لمعرفتك ومهارتك وعزمك وانضباطك الذاتى.

إن لم تكن على قدر هذا التحدى ولم تسيطر عليه فإنك تضع عقبة هائلة أمام قدرتك على تحقيق أهدافك وبلوغ مقاصدك. وفى حقيقة الأمر، فإن ظللت تعيش من راتب شهر إلى آخر، أو بالاعتماد على شخص ما أو على شىء ما لمد يد العون لك كلما دعت الحاجة، فسوف تجد أنه من العسير عليك منح ما يكفى من وقتك وتركيزك لتتوصل إلى نتائجك المنشودة. وهكذا، فإنه لا مناص من أن تضطلع بتلك التحديات المالية وتتجاوزها، ومن ثم تحل معادلة الاستمرار والعيش.

والمقصود من أن تحل معادلة الاستمرار والعيش أن تحقق مستوى من الاستقلال المالى تكون فيه ثمار عرقك وجهدك كافية للاستمرار فى الحياة لأجل غير مسمى فى مستوى يرضيك، دون الاضطرار لبذل أى جهد إضافى فى هذا المضمار.

وعلى سبيل المثال، فلنفترض أنك توصلت إلى أن مبلغ ٣٦ ألف دولارًا كدخل سنوى ـ سيكون كافيًا لتلبية احتياجاتك المالية. فى هذه

الحالة سيكون هدفك هو وضع خطة لإنتاج أصول مالية كافية و/أو ثروة كافية لتحقيق دخل سنوى أو مبلغ ٣٦ ألف دولاراً بدون المساس برأس المال الأصلى.

كيف تكوِّن ثروة

هناك ثلاث سبل أساسية لتكوين الثروة:

1. **الرواتب والأجور.**
2. **دخل من أعمال تجارية.**
3. **دخل من استثمارات.**

لنستعرض سيناريو شائعًا للغاية: لنفترض أنك فى الأربعين من عمرك، ولا تملك مشروعًا تجاريًا خاصًا بك، وليس لديك أية استثمارات، ولكنك تحظى بوظيفة طيبة تكفل لك دخلاً سنويًا يبلغ ٣٦ ألف دولار؛ فما الذى يمكنك القيام به، وكم من الوقت تحتاجه لكى تدخر ثروة كافية تدر عليك ريعًا سنويًا يقدر بمبلغ ٣٦ ألف دولار؟ لنفترض أنك قررت أن تكون هذه الثروة من خلال الانتفاع بقوة الفائدة المركبة بمرور الوقت، أو أنك اخترت أن تستثمر مالك بصورة شهرية فى إحدى شركات الاستثمار المشترك.

بادئ ذى بدء، حدد كم من المال أو الأصول عليك أن تضعه فى إحدى شركات الاستثمار المشترك لكى يدر عليك مبلغ ٣٦ ألف دولار دخلاً سنويًا. ومع افتراض أن الفائدة السنوية هى ١٢ ٪، وهى نسبة معتدلة إلى حد بعيد، سيكون الأمر كالتالى:

٣٦٠٠٠ $/١٢٪ = ٣٦٠٠٠$/ ١٢,٠ = ٣٠٠٠٠٠$

عند وضع مبلغ ٣٠٠ ألف دولار كرأس مال أصلى لاستثماره فى إحدى شركات الاستثمار المشترك سيعطى ريعاً سنوياً يقدر بمبلغ ٣٦ ألف دولار مدى الحياة.

وباستخدام جداول الفائدة المركبة المتوافرة فى أغلب البنوك، أو شركات الاستثمار المشترك، أو من خلال المكتبات العامة، يمكنك أن ترى كم من المال ستجنى فى غضون فترة من عشر سنوات إلى ثلاثين سنة بالمقادير المتنوعة من الاستثمار الشهرى.

جدول عرض الفائدة المركبة

الاستثمار	مقدار التراكم بالدولار		
الشهرى	كل ١٠ سنوات	كل ٢٠ سنة	كل ٣٠ سنة
$ ١٠٠	$٢٣٠٠٤	$ ٩٨٩٢٤	$ ٣٤٩٤٩٦
$ ٢٠٠	$٤٦٠٠٨	$١٩٧٨٤٨	$٦٩٨٩٩٢
$ ٣٠٠	$٦٩٠١٢	$٢٩٦٧٧٢	$١٠٤٨٤٨٨

واحرص دائمًا على أن تدفع لنفسك أولاً. إذا أخذت نسبة ١٠ ٪ من دخلك السنوى واستثمرته بحصص شهرية، فسوف تستثمر:

١٠ ٪ من ٣٦٠٠٠ $ = ٣٦٠٠ $ كل عام
٣٦٠٠/١٢ شهراً = ٣٠٠ $ شهرياً.

من خلال جدول الفائدة المركبة سوف ترى أنك إذا ما استثمرت مبلغ ٣٠٠ دولار شهريًا فى إحدى شركات الاستثمار المشترك بفائدة ١٢ ٪ لكل عام، فسوف تجنى مبلغ ٢٩٦ ٧٧٢ دولارا فى عشرين عامًا. وبتعبير آخر: ستكون قد تحكمت بمعادلة الاستمرار فى سن الستين.

وإذا ما بدأت فى وقت أقرب أو رفعت من استثمارك الشهرى، فسوف تحقق تلك الحالة من الاستقلال فى وقت أقرب. على سبيل المثال، إذا ما بدأت هذا البرنامج فى عمر الثلاثين فسوف تحقق هدفك فى سن الخمسين.

يوضح هذا المثال أنك لست بحاجة لميراث ضخم، أو مواهب خاصة، أو علاقات مهمة وأن بوسعك حل معادلة الاستمرار بالاعتماد على نفسك وحسب مع الوقت من خلال الانضباط الذاتى.

وثمة طريقة أخرى لحل معادلة الاستمرار وهى تأسيس مشروع تجارى أو شراؤه: دولاراً مقابل دولار. والمشروع التجارى الأقرب منالاً والأقل تكلفة، الذى يمكنك امتلاكه هو على الأغلب مشروع شبكة التسويق.

إطلالة على مشروع شبكات التسويق

تعد شبكات التسويق واحدة من أسرع المشاريع التجارية المساهمة نمواً فى وقتنا الحالى، وذلك لأن رأس المال الصغير نسبيًا اللازم للبدء فى هذا الاستثمار يتيح لصغار المستثمرين اختيار هذا المجال كمشروع القرن الحادى والعشرين، إلى جانب قدرة المرء على الاستفادة من وقته وماله ونشاطاته ومعرفته.

وعلى الرغم من أنه يوجد آلاف من شركات شبكات التسويق فى سوق العمل حاليًا، فإن هناك ثلاثة مبادئ أساسية يجب الانتباه لها لتزيد من فرص نجاحك فى هذا المجال.

١ - ابحث عن شركة قوية ـ شركة ذات وضعية مالية راسخة، وإدارة محنكة وصاحبة خبرة، وسجل مهنى مشرف. وعموماً فإن أفضل الشركات هى التى ظلت تعمل بالسوق لثلاث سنوات أو أكثر مع المنتج نفسه، بصورة وخطة التسويق نفسها.

٢ - ابحث عن منتج، أو بضائع، أو خدمات، يحتاج إليها الجميع ولا

يملكها إلا عدد قليل نسبيًا من الناس. على سبيل المثال، عندما بدأت الجمعيات القومية للأمن والسلامة فى بيع فلاتر تنقية المياه، كانت نسبة البيوت الأمريكية التى تمتلك جهازاً لتنقية ماء الصنبور أقل من ٣ بالمئة. وبينما راح يتنامى الاهتمام بجودة المياه ارتفعت المبيعات إلى ما يقرب من ٤٠٠ مليون دولارًا للعام.

وكذلك فإن المنتجات الاستهلاكية والتى تلبى احتياجًا هامًا، من قبيل منتجات إنقاص الوزن أو التغذية الجيدة، تعد ممتازة لشبكات التسويق. فهى منتجات يتم استهلاكها وشراؤها بوتيرة منتظمة.

٣. ابحث عن شركة لها خطة مكافآت وعمولات جيدة تقدم لك مقابلاً طيباً لقاء جهودك. ينبغى أن تكون تلك الخطة بسيطة وسهلة الفهم والشرح للآخرين، ألا يكون الاستثمار المبدئى المقصود ممنوعاً أو محرماً. والخطط الأكثر جاذبية على وجه العموم هى تلك التى توازن بين البيع بالتجزئة، والبيع بالجملة، والخصومات والمكافآت التحفيزية، فى حين تعوضك أنت عن التدريب والمضاعفة.

ومن بين الأمثلة على شركات شبكات التسويق الرائجة:

- **شركة الخدمات القانونية مدفوعة الأجر مسبقًا.** أدركت هذه الشركة أن أمريكا ـ وهى من أكثر دول العالم اكتظاظًا بالمشكلات القانونية والقضائية ـ لا يوجد بها إلا قليلون ممن يملكون الوقت والموارد ليكفلوا لأنفسهم تمثيلاً قانونيًا ملائمًا. ونتيجة لذلك، تشهد هذه الشركة نموًا غير مسبوق.
- **مقدمو الخدمات التليفونية "إكسل، وايه. سى. إن" والخدمات الأخرى بعيدة المسافة.** ارتأت تلك الشركات أنه نتيجة لخصخصة قطاع الاتصالات، يمكنهم أن يقدموا شيئاً لا يمتلكه أحد ويحتاجه الجميع؛ أى خدمة الاتصال البعيد قليل التكلفة ـــ وقد صار حجم نمو هذه الشركات ظاهرة حقيقية.
- **شركة "توم دانلى"** انتفعت هذه الشركة بالسوق الهائل للتنمية الشخصية ومساعدة الذات عن طريق رسائل تنمية ذاتية شهرية

مسجلة على شرائط صوتية أو على أسطوانات مدمجة. وباشتراك شهرى معقول وخطة تسويقية بسيطة، أمكن للشركاء/ المساهمين أن يؤسسوا مشروعاً تجارياً بلا منافس.

• **آمـواى.** إحدى الشركات الرائدة فى مجال شبكات التسويق. وتقوم شركة "آمواى" بإتاحة الفرصة للموزعين بشراء أجهزة ومنتجات منزلية بأسعار الجملة وبيعها للآخرين بأسعار التجزئة، مقابل تلقى خصومات ومكافآت تحفيزية.

يمكن العثور على شركات أخرى عظيمة بالحصول على معلومات من خلال اتحاد تجار التجزئة أو الجمعية الدولية للتسويق متعدد المستويات.

****

بعد أن تضع برنامجًا لتكوين الثروة وتلتزم بتنفيذه تكون قد حللت بصورة أساسية معادلة الاستمرار فى الحياة.

ولكى تستفيد من القانون الكونى للقيمة استفادة ملائمة، فإن ذلك يتطلب أن تضع، بكل وضوح، أهدافك ورؤاك ومقاصدك ـ فى الإطار المرجعى الذى ستنهض عليه خياراتك وتتخذ بناء عليه قراراتك.

موجز الفصل

إن القانون الكونى للقيمة والتبادل يغطى التفاعلات بين الأشخاص على مستويات مختلفة من الوعى. وينص هذا القانون الكونى على أنه ينبغى عليك ألا تتبادل الأمور والأشياء ذات الأهمية لديك مع أشخاص أدنى من مستوى وعيك، أو لقاء أمور لا تستحق انتباهك واهتمامك.

واسأل مرشدك هذا السؤال المهم بين لحظة وأخرى:

"ما الاستغلال الأمثل لوقتى، وتفكيرى، وطاقتى، ومواردى، فى هذه اللحظة، مع الوضع فى الاعتبار كل من أهدافى وأحلامى ورؤاى ومقاصدى من الحياة؟".

إن التطبيق الأساسى للقانون الكونى للقيمة فيما يتعلق بالنقود يفهم من خلال المبادئ الأربعة للثروة. وفى هذا المجال، تعد شبكات التسويق هى الاختيار رقم واحد للمشروعات الصغيرة فى القرن الحادى والعشرين.

أسئلة للدراسة

١. هل تلقى جواهرك تحت أقدام البهائم؟ إن كان هذا صحيحاً، فما السبب فى ذلك؟

٢. هل هناك حالات ومواقف تهدر فيها وقتك ومالك على أشخاص آخرين؟

٣. صف تلك الحالات ووضح كيف ستعمل على منعها من التكرار فى المستقبل.

الفصل ٩

قانون

العلاقات

القانون الكونى التاسع للنجاح هو القانون الكونى للعلاقات. سوف ترتبط كل خطوة من خطواتك على طريق رحلة نجاحك بالعلاقات. إن قدرتك على تنمية علاقات إيجابية وسعيدة ومشجعة سوف تحدد ما إذا كنت ستبلغ أهدافك وتحقق أحلامك ورؤاك أم لا، وإلى أى مدى ستتمكن من ذلك.

العلاقات الأربع الأساسية

هناك أربع علاقات أساسية فى حياة كل شخص.

١. علاقته بالله.
٢. علاقته بنفسه.
٣. علاقته بالآخرين.
٤. علاقته بالأشياء.

عندما تكون تلك العلاقات فى حالة ملائمة فإننا نستطيع تسميتها بالعلاقات المنسجمة.

والعلاقات المنسجمة هى العلاقات الإيجابية والمشجعة والمراعية والمثمرة، وهى تلك التى تنتج عنها الصحة الطيبة، والسعادة، والحب، والنجاح، والرخاء، والتوصل للنتائج الإيجابية المنشودة. وتقوم العلاقات المنسجمة على أساس من الصدق، والمعرفة، والتفاهم، والإيمان، والشجاعة، والثقة بالنفس، والاحترام. عندما تفتقد العلاقات للانسجام، فإنها تقوم على أساس كل ما هو سلبى وهدام من أفكار وعادات ومشاعر، وتتمركز حول الجهل والخوف والشك والخيانة والتردد.

علاقتك المنسجمة بالله

تعبر الحكمة القديمة التالية عن علاقتك بالله فى أفضل صورها:

"يجب أن يملأ حب الله كيانك بأكمله،
أن يملأ قلبك، وأن يملأ روحك،
وأن يملأ عقلك أيضاً ـ
هذا هو الأمر الأول والالتزام الأهم والأعظم فى حياتك".

بتعبير آخر، فإن الحب هو أساس علاقتك المتناغمة بالله. لكن **"ما الحب؟"**.

الحب شعور أو عاطفة أو ولع أو ارتباط قوى قائم على التقارب والحميمية، وعلى الإعجاب والإحسان، والاحترام والتعاطف والرقة والاهتمامات المشتركة، والعواطف الإيجابية على وجه العموم.

على الصعيد الغيبى، يتحد القلب مع عقلك الباطن، وتتحد الروح مع عقلك فائق الوعى، ويتحد العقل مع العقل الواعى.

وعلى هذا، فإن علاقتك المنسجمة بالله، سبحانه وتعالى، تتمثل فى الارتباط الشديد، والاحترام والطاعة التامَّين، وكذلك الشعور به على كل مستوى من مستويات وجودك ــ أى عقلك الواعى وعقلك الباطن، وعقلك فائق الوعى كذلك ــ عندما يتحقق هذا التوازن الملائم تكون على علاقة منسجمة بالله.

ومع ذلك، إذا ما أحببت الله بأفكارك دون أن تعرب مشاعرك عن هذا الحب، فالعلاقة تفتقر للانسجام. وحتى ولو أحببت الله بأفكارك وأعربت مشاعرك عن هذا، دون أن تتحلى بالإيمان فى قدرة الله على تحقيق كل أحل رامك ورؤاك، فمازالت علاقتك به تفتقر للانسجام. من أجل أن تحقق أحلامك وتبلغ مرامك عليك أن تتحلى بعلاقة منسجمة بالله، ليس فحسب، بل إنك تحتاج لأن تحبه من مجامع قلبك وروحك وعقلك.

علاقتك المنسجمة بنفسك

كيف تبرهن على علاقتك المنسجمة بالله؟

إنك تبرهن على علاقتك المنسجمة بالله بواسطة الطريقة التى تحب بها نفسك ــ عن طريق طبيعة شعورك حيال نفسك. لابد أن يتحقق كل من الحب والقيمة داخليًا وباطنيًا أولاً قبل أن يتحققا خارجيًا تجاه أى شخص آخر؛ لأننا لا نستطيع أن نمنح الآخرين ما لا نملكه من الأساس ــ ففاقد الشىء لا يعطيه.

وتتجسد علاقتك بنفسك فى صورتك الذهنية عن نفسك ــ أى شعورك حيال نفسك وكيفية رؤيتك لها. عندما تتسم صورتك الذهنية عن نفسك بالسواء والصحة، فهى إذن تقوم على المعرفة والحب والشجاعة والاحترام والإيمان والثقة، وأنت عندئذ تتحلى بعلاقة منسجمة مع نفسك.

علاقتك المنسجمة بالآخرين

يمكن أن نجد وصفاً لعلاقتك المنسجمة بالآخرين فى بعض الأقوال المأثورة التالية:

"الالتزام الثانى مباشرة بعد حبك لله هو
أن تحب جارك وإخوانك فى الإنسانية".

وهناك تعبير آخر عن العلاقة المنسجمة بينك وبين الآخرين، هو:

"كل الأمور الطيبة التى
ترجو أن يبديها نحوك الآخرون
أبدِها أنت لهم أولاً..... ".

وقد صيغ هذا المعنى خير صياغة فى القاعدة الذهبية التى تقول:

"عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به ".

يتضمن حبك لجارك أو أخيك الإنسان أن تحب نفسك أولاً، أى أن تتحلى بعلاقة منسجمة مع نفسك أولاً، قبل أن يكون بمقدورك أن تحب أى شخص آخر، وأن تبنى معه علاقة منسجمة ـ إنك تبرهن على حبك لنفسك بالنحو الذى تحب به الآخرين.

يتطلب الحب تقديرًا للذات واستقلالية، وينهض على قدرتك اقتسام ذاتك مع الآخرين بناء على اختيارك الحر، وليس انطلاقًا من ضرورة الاعتماد على الآخر والاحتياج إليه؛ فإن العلاقة المنسجمة بين فردين هى علاقة يكون فيها كل من الطرفين قادرًا على إثبات نفسه ودعمها بصورة منفصلة عن الآخر.

وعلـى هذا فإن الحـب الحقيقى هو علاقـة منسجمة بين شخصين يتحلـى كل منهمـا، أولاً، بعلاقـة منسجمة مـع نفسه. أمـا الأشخاص المعتمـدون على بعضهـم البعض فإنهـم يبقون فى علاقـات تقوم على الاحتيـاج والضرورة والاتكال، وليس بناء علـى اختيار حر. لكن عندما تحقـق الاستقلالية، وحـين تتحلى بعلاقة منسجمة مـع نفسك، عندئذ فقط تصير حـرًا حرية حقيقية لكى تحب شخصًا آخر، وبالتالى تتمتع بعلاقة منسجمة معه.

تسع طرق لتحسين علاقاتك بالآخرين

١. كن شخصًا محبوبًا.

تُعدُّ قدرتك على أن تكون محبوبًا من قبل الآخرين قيمة لا تقدر بثمن بالنسبة لرحلة نجاحك. ولكى تكون محبوبًا عليك أولاً أن تحب نفسك، ومن ثم فإن المشاعر الإيجابية التى تتحلى بها حيال ذاتك سوف تنعكس على الآخرين عبر توجهك النفسى والعقلى. عندما يحبك الآخرون سوف يقومون بأى شىء لمعاونتك ودعمك فى السعى لتحقيق أهدافك وبلوغ مقاصدك.

"المرء الذى يوده الناس ويحبونه
لابد أن يحب نفسه قبل أن يحبه الآخرون... "
ـــ من الحكمة المأثورة

٢. تذكر على الدوام أسماء الآخرين.

ليس هناك صوت فى اللغة أو كلمة من الكلمات أحب إلى الآخرين

من سماع أسمائهم. عندما تتذكر أسماء أشخاص يحبونك فهذا يجعلهم يشعرون بخصوصيتهم وأهميتهم لديك.

٣. أعرب عن تقديرك لما يقوم به الآخرون.

عندما تبدى تقديرك لما يقوم به الآخرون من أعمال ومهام، فإنك تمنح جهودهم القيمة والمصداقية والجدارة.

٤. كن سخيًا فى مديحك.

يعرب مديحك للآخرين عن تأييدك واتفاقك على ما يقومون به، وهو يرفع من معنوياتهم ويلهمهم بتقديم المزيد.

٥. أنصت بكل انتباه لحديث الآخرين، واستوعبهم وافهمهم واستجب لهم.

عادة ما تصبح المحادثة بين شخصين ممارسة لتدريب يشتمل على أن ينتظر كل منهما صاحبه حتى ينتهى من حديثه ثم يأخذ هو دوره فى الحديث. إن قلة قليلة من الناس هم من ينصتون حقاً لمحدثيهم، فأغلب الناس يكونون أكثر انشغالاً بما سوف يقولونه بعد ذلك، على الرغم من أن طريقتك فى الاستماع للآخرين أكثر أهمية مما تقوله لهم. استمع أولاً لما لدى الشخص الآخر، ليقوله كاملاً بلا نقصان قبل أن تبدأ فى صياغة ردك.

٦. دع اهتمامات الآخرين تكن هى مدار حديثك معهم.

إن الوسيلة المثلى لنيل اهتمام شخص آخر والاحتفاظ به لا تتمثل فى الحديث المعسول المصمم لإبهار الطرف الآخر بمنجزاتك، بل إنك تحصل على انتباهه من خلال التحدث بشأن منجزاته هو، وأهدافه وطموحاته.

٧. امنح الطرف الآخر إحساسًا بأهميته.

فلتقر ولتقدر أهمية كل شخص تلتقى به. ركز حديثك دائمًا على الطرف الآخر، ولتكن مدركًا لاحتياجاته، وابذل قصارى جهدك لتلبيتها. تحلَّ بالفضول وقدم يد العون بالطرق ذات الأهمية للطرف الآخر.

٨. إياك والانتقاد.

فلتسْمُ بنفسك فوق مستوى الانتقاد، وعامل الآخرون كما تحب أن يعاملوك، وليكن الحب هو دافعك ومحفز توجهك وأفعالك. فلترغب فى الأفضل والأحسن لجميع من تلتقى بهم، وكن مستعدًا لأن تمضى إلى ما هو أبعد من ذلك، وخاصة إذا كان من شأن هذا أن يزودك بالمزيد من المعرفة والفهم.

من يلْقِ بالقاذورات يخسر كل يوم أرضاً جديدة.

٩. تيقن دائماً من أن هناك سبيلاً لتحقيق أفضل النتائج.

أعلم أنه ما من شخص يعترض طريقك فى الحياة إلا لغاية وسر محدد. عندما تكون صورتك الذاتية لا غبار عليها فلتتأكد من أنك لن تجتذب إليك إلا هؤلاء المنسجمين مع أسلوبك فى رؤيتك لنفسك ومشاعرك حيالها، أما من هم سواهم فسوف يصدهم عنك العبير الإيجابى الذى يحيط بك، وبالتالى فلا تتردد أو تتقاعس عن بناء علاقات إيجابية.

قم بكل ما تستطيع القيام به من أجل رعاية تلك العلاقات وتنميتها بحيث تصير روابط طويلة المدى لمنفعة إيجابية ومتبادلة.

كلمات وعبارات يمكن لها أن تساعدك على تنمية علاقات إيجابية

أهم عبارة مكونة من خمس كلمات:

ما رأيك فى هذا الأمر؟

أهم عبارة مكونة من أربع كلمات:

إننى فخور بك للغاية.

أهم عبارة مكونة من ثلاثة كلمات:

إن سمحت لى.

أهم عبارة مكونة من كلمتين

شكراً لك.

أهم عبارة مكونة من كلمة واحدة

تهانينا.

الكلمة الأقل أهمية:

أنا.

تعد الصيغة الأعلى فعالية والأشد قوة لعلاقتك بالأشخاص الآخرين هى تكوين مجموعة للجوء إلى العقل الكونى، وممارسة الدعاء تبعًا لمبدأ العقل الكونى.

مبدأ العقل الكونى

"عندما يجتمع اثنان أو ثلاثة أو أكثر فى حب الله
فإن الله لا يحجب عنهم نوره ويرشدهم
لما فيه صالحهم".

ــ من الحكمة المأثورة

نقصد بالعقل الكونى مصدر القوة والطاقة، الذى يمد الخالق به الكون ويوجهه ويرشده فى كل زمان ومكان. وقد يعرف بأسماء عديدة، فى ثقافات مختلفة، فهو السبب الأول، أو الوجود الأعلى، أو الروح الكونية السامية السارية فى الوجود، أو القوة الكونية، وما إلى ذلك من أسماء تقصد الشىء نفسه. ويعد كل منا، كل إنسان على هذا الكوكب ـ تعبيرًا فرديًا عن العقل الكونى؛ فقد منّ الله علينا بالاتصال بذلك النبع الدائم والمتجدد من الحكمة، وعبقرية الإبداع، أى بقوة العقل الكونى.

ووراء هذا العقل الكونى ـ ووراء كل شىء آخر ـ هناك الله سبحانه وتعالى، الذى خلق الإنسان فى أحسن صورة، وجعله خليفة له فى الأرض، ثم سخّر له كل ما عليها من دواب وأشياء، وعلمه الأسماء.

ولكى تستطيع أن تنتفع بهذه القوة، ولكى تشرب من هذا النبع المتجدد من الحكمة، فهناك أسلوب محكم البنية للدعاء من أجل الاضطلاع بأى تحد يواجهك، وبالطبع يوجد فى كل دين أو عقيدة أساليب مختلفة ونصوص عديدة لأدعية من هذا القبيل، غير أن الأسلوب الذى يرد هنا يصلح لكل الأديان وجميع الثقافات، إلى جانب أساليبهم الأصلية التى يتبعونها بالفعل. ويمكن استخدامه من أجل العثور على حل مثالى لأى مشكلة تواجهك، ويعتمد هذا الأسلوب فى الدعاء على أفكارك ومواطن قوتك، وعلى الذكاء الإبداعى لديك، جنباً إلى جنب مع الذكاء غير المحدود المتمثل فى العقل الكونى، وعندئذ يمكن إضافة القوة الذهنية لشخص واحد غيرك على الأقل.

إن مبدأ العقل الكونى ينطبق عليه هنا المفهوم العتيق الخاص بأن الطاقة المركبة، والذكاء والقدرة ـ لشخصين أو أكثر متشابهى التفكير والاتجاهات العقلية، هى أشد بأسًا وأعظم تأثيرًا من المجموع الكلى لطاقة وذكاء وقدرة كل منهما منفردين.

ويتم تطبيق مبدأ العقل الكونى من خلال مجموعة العقل الكونى، وتتكون مجموعة العقل الكونى من شخصين أو أكثر يلتقون بوتيرة

منتظمة، فى جو تسوده الثقة والانسجام، ويتمثل هدف تلك اللقاءات فى تبادل الدعم والتشجيع. لا تتأسس هذه المجموعة لحل مشكلات بعضكم البعض، بل للجوء إلى العقل الكونى، وتحويل عبء المشكلات، والاحتياجات التى يلزم علاجها إليه، أو أية رغبات طيبة أخرى.

يمكن عقد تلك اللقاءات فى المنزل، أو فى مكان العمل، أو فى مطعم، أو فى دار العبادة ـ أو أى مكان يتفق عليه الجميع. لابد أن تكون تلك اللقاءات قصيرة المدة وأن تعقد للغرض المقصود منها، وإذا عقدت بوتيرة أسبوعية فسوف يكون فى هذا الكفاية.

إدارة لقاء العقل الكونى

يدار لقاء العقل الكونى على النحو التالى:

يلعب أحد الأشخاص دور قائد المجموعة ويفتتح اللقاء بتذكير المجموعة بوجود العقل الكونى، الذى منّ الله به على الكون، يذكرهم بذلك الحضور غير المحدود والقوة التى تتجاوز قدراتهم جميعاً، ويخبرهم بأن هذه القوة العليا بانتظار أن تهب لمساعدتهم وأن الله أقرب إلينا من حبل الوريد، وإذا دعوناه فسرعان ما يجيب الدعاء.

عند بداية اللقاء، يمكن تخصيص فترة قصيرة لعرض مدى التقدم الذى تم إحرازه فيما سبق، والنجاح والأدعية المستجابة، أو الأهداف التى تحققت. هذا العرض من شأنه أن يساعد على نشر جو من الحماس والنجاح والتلهف والبشارة.

وبعد ذلك يقوم قائد اللقاء بقيادة المجموعة خلال الخطوات: خطوة بعد أخرى. وعلى كل عضو فى المجموعة أن يستجيب لفظيًا وحرفيًا لكل خطوة، ويوجه دعاءه لله، ويلقى بهمومه على العقل الكونى الذى سخره الله لنا، وذلك فى حضور باقى أفراد المجموعة.

الخطوات الثمانى للالتقاء بالعقل الكونى

١. أنا أستسلم.

أقر وأعترف بأننى وحدى غير قادر بالمرة على حل مشكلاتى أو تحسين وضع حياتى، وأقر بحاجتى للعون.

٢. أنا أؤمن.

أؤمن بأن هناك قوة أسمى منى، وهبها الله لنا هى العقل الكونى، وأن الله سوف يستجيب لى ويجعل هذا الذكاء الكونى يعيننى بصفة شخصية.

٣. أنا أفهم.

أدرك بأن التفكير الخاطئ والقاصر هو سر مشكلاتى وإخفاقاتى وبؤسى ومخاوفى.

٤. أنا أقرر.

أقرر الآن أن أحيل حياتى إلى الله، وأضع عنى إرادتى الشخصية والظنون الزائفة.

٥. أنا أصفح.

إننى أصفح عن كل أخطائى. كما أننى أصفح وأعفو عن أى شخص أساء لى أو ضرنى على أى نحو.

٦. أنا أطلب.

إننى الآن أقدم مطلبى المحدد إلى الله أمام شركائى ورفاقى.

عند هذه الخطوة، على كل عضو من مجموعة العقل الكونى أن يصوغ دعاءه باحتياجاته وأن يتلقى دعم الأعضاء الآخرين من المجموعة. وبعد

أن يعبر كل عضو عن مطلبه يقول بقية أعضاء المجموعة معاً:

"إننا نعلم أن الله يسمع دعاءك. وسوف يستجيب الله بإذنه وفضله لك وسوف تحقق ما ترجوه وأكثر".

٧. أنا أتقبل بكل امتنان.

إننى أتلقى ما يمنُّ الله به على بكل امتنان وأشكره وأحمده، واثقاً من قدرته ومشيئته واستجابته لكل دعاء أو رجاء لى.

٨. الإخلاص والتعهد.

إننى الآن أتعهد بأن الله سوف يزودنى بكل ما أحتاج إليه من أمور ضرورية لكى أعيش حياة سعيدة ومفعمة بالنجاح.

إننى أكرس نفسى لأن أكون عبدًا دائماً لله وخادماً لإخوتى البشر، ولأن أعيش حياتى كمثال إيجابى يمكن للآخرين أن يتبعوه، وسأبقى تحت مشيئة الله وإرادته ما حييت، منفذاً تعاليمه وإراشادته.

سوف أمضى قدماً فى الحياة برشاد من روح الحب، والحماسة والبشر.

إننى فى سلام مع نفسى.

علاقتك المنسجمة بالأشياء

" لا تربطوا أنفسكم بكنوز الأرض ومفاتنها،
فهى تفسد وتتبدد،
ويمكن للصوص أن يسلبوها،
ولكن اربطوا أنفسكم بكنوز النعيم ومغانم القلب السليم؛
فتلك كنوز لا ينال منها فساد
ولا تتبدد أبدًا،

ولا يمكن لأى لص أن يسلبكم إياها.
وحيث توجد كنوزك ومغانمك يوجد قلبك أيضاً،
فتبين أين تضع قلبك ".

ـ من الحكمة المأثورة.

لا تنس أنك خليفة الله على الأرض، وأنه قد سخّر لك كل ماعليها، ومنحك السيطرة والهيمنة على كل مخلوقاتها وكائناتها. وكنزك هو ما تعتبره الأهم بالنسبة لك؛ أى ذلك الذى تقدره قدرًا كبيرًا؛ أى ذلك الذى تحتفظ نحوه بمشاعر طيبة من مجامع قلبك، وفى عقلك الباطن كذلك.

عندما تضع توجه تقديرك وإعزازك ومشاعرك الداخلية العميقة نحو الممتلكات المادية أو الأشياء التى تقع خارج نفسك ـ مما يمكن سرقته أو تدميره ـ فإنك بهذا تتخلى عن قوتك الداخلية التى وهبها الله لك، وإذا ما تركزت قيمك على تلك الممتلكات المادية فسوف تخضع لها لتسيطر عليك وتسوسك.

قد يزعم البعض أن المرء يمكنه أن يحتفظ بعلاقة منسجمة مع الله ومع الممتلكات المادية فى الحين نفسه، ولكن هذا التناقض عبرت عنه بعض المأثورات القديمة كما يلى:

" لا يمكن لعبد أن يخدم سيدين فى الوقت نفسه؛
فلابد له من أن يميل لأحدهما دون الآخر؛
أن يحب أحدهما ويبغض الآخر،
أو أن يتشبث بأحدهما
وينسى الآخر.
لا أحد يمكنه أن يكون عبدا الله وللذهب
(الممتلكات المالية)
فى نفس الوقت ".

وعلى هذا، فلتكن قيمك ومشاعرك الداخلية العميقة موجهة نحو الله والمثل العليا ـ على مستوى الأفكار والوعى ـ وليس نحو الأشياء والممتلكات المادية. وسوف تكون العلاقة بينك وبين الأشياء منسجمة حين تكون تلك الممتلكات المادية فى خدمتك، وتعمل لصالحك؛ عندئذ، يمكنك أن تستمتع بالممتلكات المالية، ولكن ينبغى ألا تدعها تملك زمامك وتسيطر على حياتك.

العلاقة المنسجمة بينك وبين الأشياء يجب أن تكون محكومة بالقاعدة الذهبية القديمة التالية:

" لا تشغل بالك بقولك ماذا سنأكل؟ وماذا سنشرب؟ أو
ما الذى سنرتديه من ثياب؟.....
ولكن اتخذ سبيلك أولاً نحو الله،
ونحو الطريق المستقيم،
وعندئذ سوف تجد تلك الأشياء بين يديك ".

عندما تحقق علاقة منسجمة مع الله، وتتبع ما تأمرك به تلك العلاقة، فسوف يصير لديك مرشد يوجهك نحو ترسيخ علاقة منسجمة مع نفسك، ومع الآخرين، ومع الأشياء. فلتتبع ذلك المرشد وسوف يأتى إليك بكل ما تحتاج إليه. وما أن تطلب أى شىء من أفكار أو أشخاص أو احتياجات مادية، مما يلزمك لبلوغ رؤاك وتحقيق أهدافك ـ فإنك ستجده بين يديك.

موجز الفصل

يغطى القانون الكونى للعلاقات صفة أو طبيعة صلاتك وتفاعلاتك الشخصية. إن العلاقات الأساسية الأربع هى علاقتك بالله، وبنفسك، وبالآخرين، وبالأشياء. وعندما تكون تلك العلاقات إيجابية فهى علاقات منسجمة، وعندما تكون تلك العلاقات سلبية فهى علاقات غير منسجمة. يمكن تكوين العلاقات وتنميتها وتطويرها، ويمكن للطرق التسع لتحسين علاقاتك بالآخرين أن تساعدك على بناء وتكوين علاقات إيجابية طويلة الأمد من المنفعة المتبادلة.

يصف مبدأ العقل الكونى علاقة بين شخصين أو أكثر تجمعهم محبة الله واللجوء إليه. عند تطبيق هذا المبدأ، فإن الطاقة والذكاء والقدرة المركبة لأفراد المجموعة تعد أعظم قدراً من مجموع طاقات الأشخاص منفردين.

أسئلة للدراسة

١. أى العلاقات الأساسية الأربعة عليك أن تعمل عليها بجهد أكبر؟ ولماذا؟

٢. اختر واحدة من الوسائل التسع لتحسين علاقتك بالآخرين لتركز عليها فى كل أسبوع. مارسها وطبقها فى نشاطات ومهام حياتك اليومية.

الفصل ١٠

قانون

الوفرة

القانون الكونى العاشر للنجاح هو قانون الوفرة والفرص. إن كل ما يلزم من أجل أن يعيش المرء حياة تتصف بالرخاء إنما هو حاضر ومتوفر طوال الوقت، والفرص غير محدودة. هناك وفرة لا نهاية لها من أى شىء تحتاج إليه، حيثما كنت.

" لا تشغل بالك بقولك ماذا سنأكل؟ وماذا سنشرب؟ أو
ما الذى سنرتديه من ثياب؟.....
ولكن شق سبيلك أولاً نحو الله،
ونحو الطريق المستقيم ـ
وعندئذ سوف تجد تلك الأشياء بين يديك ".

ـ من مأثور الحكمة

أين تكمن السعادة؟

هل تختبئ السعادة فى مكان ما وراء السحب؟ هل هى فى الطرف

الأقصى من العالم؟ كلا، الإجابة نجدها فى المقتطف التالى من الأقوال المأثورة:

"لا يمكننا أن نرى السعادة فيما يحيط بنا.
ومهما قالوا إن السعادة توجد هنا، أو توجد هناك!
فالسعادة لا توجد إلا بداخل الإنسان سليم الفؤاد".

ما السعادة؟

"وَاهِمٌ من اعتقد أن السعادة توجد فى المال والجاه
أو الطعام والشراب؛
إنها توجد فى الحق والصلاح،
والسكينة والبهجة الداخلية".

ليست الأشياء المادية والحسية هى ما يجسد السعادة، بل هى حالة عقلية، حالة الوعى عندما ينسجم كل من العقل والجسد والروح مع الله، وعلى وجه التحديد هى حالة الوعى التى ينسجم فيها كل من عقلك الواعى، وعقلك الباطن، وعقلك فائق الوعى المنسجم مع الله.

وكذلك فإن السعادة تمثل تجلى الأفكار السماوية والإيمانية فى عقلك، وكذلك الإيقاع الكبير الخاص بحركة الكون؛ وبالتالى فإن السعادة هى مملكة من الأفكار والرؤى العقلية. وعلى المستوى العملى فإن القانون الكونى للوفرة ينص على أنه ينبغى عليك أن تلتمس الأفكار والرؤى أولاً، قبل الأشياء المادية.

فمن أجل أن تحقق ما ترغبه من الصحة الطيبة والثروة والسعادة، ابحث أولاً بداخلك عن الأفكار المنسجمة مع الصحة الطيبة والثروة والسعادة. وبعدها ــ ولكى تجعل تلك الأفكار حقيقة ملموسة فى تجربة حياتك ــ عليك أن تفعل ما هو أكثر من مجرد التفكير فيها ــ عليك أن

تتخذ خطوات وتتحرك، عليك أن تنشد تلك المملكة من السعادة. اسع وراء تلك الأفكار والرؤى بكل همة، وبذكاء واستمرار، واعلم أنك سوف تحقق الصحة والثروة والسعادة نتيجة لجهودك.

لا تسمح بأن يتغلب عليك القلق أو الخوف أو الريبة، بل احتفظ بأفكارك فى حالة تركيز على رؤياك العقلية التى تتمنى أن تحققها فى حياتك، ولتؤمن بتلك الرؤيا، وبقدرتك على القيام بأى شئ يلزم لتحقيقها.

إن فهمك للقانون الكونى للوفرة يكفل لك أنه ليس هناك عوز أو افتقار أو حدود فى رحاب إرادة الله ومشيئته. **هناك على الدوام مئونة لا حدود لها لكل ما تحتاج إليه، ولكل ما ترغب فيه**، والمفارقة المثيرة للسخرية هى أن الافتقار والعوز لا يوجدان إلا فى عقلك أنت. وبما أنك تستطيع التحكم بالأفكار الموجودة بعقلك فيمكنك أن تفعل أى شىء تريد القيام به، وأن تمتلك أى شىء تريد امتلاكه، وأن تكون أى شىء تريد أن تكونه.

إذا فكرت من منطلق الوفرة، ورأيت بخيالك ـ أى بعينى عقلك ـ الوفرة، واستشعرتها بمجامع قلبك، وآمنت بها فى روحك، فسوف تعيش الوفرة فى حياتك اليومية أيضاً.

"مباركون هؤلاء الذين لا يمشون
على طريق الخطأ والذنوب،
ولا يقفون مواقف المجرمين والمذنبين،
ولا يجلسون مجالس المستهزئين المحتقرين.
ولكن يمشون فى نور الله ويقفون على أبواب
رضوانه ونعيمه، ويجلسون مجالس الصالحين الصادقين،
وينعمون بالوفرة والرخاء فى كل ما يقومون به ".

ـ من الأقوال المأثورة

ولنعبر عن الأمر بمزيد من البساطة: إنك حين تكون منسجمًا مع القوانين الكونية للنجاح، فكل ما تحاول القيام به سوف ينجح، وكل ما تحتاج إليه سوف يظهر فى متناول يديك.

حيث توجد وفرة لا حدود لها،
توجد فرص لا تنتهى.

دائماً ما تكون هناك فرصة فى متناول يدك!

يمكن تعريف الفرصة على أنها مجموعة مواتية وواعدة من الظروف فى مجال أو حقل بعينه؛ أى مناسبة طيبة لتقدمك. وكلمة فرصة "Opportunity" فى اللغة الإنجليزية مشتقة من "Opportunity" الشىء المناسب للغرض تماما؛ أى الشىء الملائم بالنسبة للظروف، والذى حدث أو أتى فى وقته المناسب تمامًا. وأصل هذه الكلمة مشتق من اللغة اللاتينية من الكلمة "Opportunus"؛ وتعنى "الوقوف على عتبة الباب".

وهكذا تكون الفرصة هى ظرف بعينه أو سلسلة من الظروف التى تضعك على عتبة الباب ـ باب النجاح، باب الوفرة، باب الإمكانيات التى لا حد لها، إمكانيات الثروة والصحة الطيبة والسعادة والحب والمكافأة والنمو. *ولكن كيف يمكنك أن تصل للوقوف على عتبة هذا الباب الخاص بالفرصة؟*

فلتدرك أن قانون الوفرة فى حالة عمل دائماً وأبداً، وأن كل ما ترغب فيه ـ من صحة طيبة وسعادة وثروة ـ إنما يكمن داخل عقلك. وعلى هذا، **فإنك تقف على عتبة باب الفرصة نتيجة لأفكارك أنت.**

وإذا ما تركت نفسك لتكون واحدًا ممن يفكرون تفكيرًا سلبيًا، فإن

أفكارك ستتركز على العوز والافتقار والفشل والخوف، ولن تتمكن من رؤية باب الفرصة، بل إن سلسلة من الفرص التى يمكن لها أن تنفعك أعظم النفع ستأتى إليك دون أن تتمكن حتى من رؤيتها فى المقام الأول.

ولأنك ستكون أكثر استغراقًا واهتمامًا بكل ما لا تملكه، وكل ما لا تستطيع القيام به، وكل ما لا تستطيع تحقيقه كشخص، فإنك لن تدرك وجود الفرصة وأنها تقدم نفسها لك، وأن الباب موجود أمامك مباشرة.

إن من يفكرون تفكيرًا سلبيًا لن يروا فى هذا الباب إلا عقبة لا يمكن تجاوزها، وسوف يشيحون بوجوههم عنه وهم مقتنعون بأنه "لا يمكن القيام بهذا الأمر!" أو "إنهم ليس لديهم ما يلزم لتحقيق هذا الأمر". وبينما يتم الإعراض عن فرصة بعد أخرى من فرص الحياة، فإن أصحاب التفكير السلبى يستغرقون أكثر فأكثر فى أعماق الواقع المصطنع والقائم على العوز والافتقار، والحدود القاصرة، والإخفاق والخوف والفقر.

لقد وصف توماس جونز، الجراح الإنجليزى الشهير (١٨١٠ـ ١٨٨٠) هذه الحالة، قائلا:

" يتعامل الكثيرون مع فرص الحياة
تماماً كما يتعامل أطفال على الشاطئ مع الرمال،
إنهم يملأون أيديهم بها ويتركونها تنساب
من بين أصابعهم حبة رمل بعد أخرى،
إلى أن تسقط جميعها من بين أيديهم ".

أما عندما تكون واحدًا ممن يفكرون تفكيرًا إيجابيًا، قائماً على الاحتمالات والإمكانيات، فإن القانون الكونى للوفرة يهب فى الحال لمساعدتك والعمل لصالحك، وتجد أن ما تسعى إليه يسعى هو أيضاً

إليك، وأن ما تطلبه يندفع نحوك ليمنح نفسه لك، وحيثما طرقت الأبواب تنفتح أمامك من تلقاء نفسها. ولكى نعبر عن الأمر ببساطة نقول: "لا يحصل كل منا إلا على ما يراه ويستشرفه بعين خياله!".

عندما تفكر بصورة إيجابية فإنك ترى تلك الظروف نفسها بوصفها باباً لفرصة عظيمة نحو كل ما تسعى إليه من الصحة الطيبة، والثروة، والسعادة، والنجاح. واعلم أنك مادمت مؤمناً بقدراتك، فسوف تفتح ذلك الباب، وتدخل وتتلقى النعم والنفحات.

ليس هناك، بالمرة، نقص فى الفرص؛ فالفرص ـ شأنها شأن الوفرة والمئونة الموجودة فى الكون حاضرة أبدًا ولا حدود لها. ويتحدد أسلوب استقبالك للفرصة، رغم هذا، بناء على مستوى وعيك. فإذا كان مستوى وعيك متدنيًا، ومتمركزًا على الأشياء ـ أى على العالم المادى المتمثل فى الحقائق الجافة والمظاهر الخارجية ـ فإن منظورك للفرصة سيكون محدوداً بتلك الحقائق والظروف الخارجية.

على سبيل المثال، يعتقد كثير من الناس أن حصولهم على شهادة جامعية هو أمر لا غنى عنه من أجل نجاحهم، وبناء على هذا الاعتقاد يشعرون بأنهم ليس فى مقدروهم تحقيق النجاح حتى يحصلوا على الشهادة الجامعية. وهكذا، عندما تلوح لهم ظروف بعينها وتقدم نفسها لهم ـ من قبيل فرص الترقى فى مسارهم المهنى ـ فإنهم لا يعتبرونها فرصًا جدية؛ لأنهم قد سلموا بأن الحد المفروض عليهم هو عدم امتلاكهم لشهادة جامعية، واعتبروا ذلك عقبة تعجيزية من المستحيل قهرها، وبالتالى فإنهم لا يسمحون لأنفسهم بالانتفاع بالفرص الماثلة أمامهم تماماً.

وعلى الجانب الآخر، فإن شخصًا يتمتع بمستوى مرتفع من الوعى، وفى علاقة منسجمة بالله، ومطلعًا على المبادئ الروحية ومبادئ التفكير الإيجابى ـ سوف يرى الأمر نفسه على أنه فرصة عظيمة للمضى قدماً، والنجاح، والسعادة، والثروة؛ سواء كان حاصلاً على درجة جامعية أم لا، وعلى المستوى الأعلى من الوعى فإن : "كل الأشياء

محتملة وممكنة".

"بإرادة الله، كل شيء ممكن ".

إن كل ظرف تمر به فى حياتك يمكنك أن تعتبره فرصة للمضى قدماً وللنمو. وسواء كانت الظروف تجارب إيجابية من البهجة والسعادة، أم تجارب سلبية من المعاناة والإحباط، فإن بداخلها إمكانية النمو والمكافأة والانتفاع؛ لأن الفرصة موجودة وحاضرة فى متناول يديك طوال الوقت.

موجز الفصل

ينص القانون الكونى للوفرة والفرص على أن كل ما تحتاج إليه فى حياتك متاح ومتوفر دائمًا وأبدًا. هناك وفرة لا حدود لها من كل ما تحتاجه، أينما كنت، لكى تحصل على أى شىء ترغب فيه. والفرصة هى مجموعة مواتية وواعدة من الظروف فى مسعى أو حقل بعينه، وهى الباب المناسب والملائم الذى ينفتح أمامك وتجد وراءه ما ترغب فيه من أشياء؛ ومع ذلك فإن وصولك إلى عتبة هذا الباب ما هو إلا ثمرة لأفكارك أنت.

أسئلة للدراسة

١. هل أضعت فرصاً فيما مضى؟

٢. ماذا كانت تلك الفرص؟

٣. ما الأفكار التى خطرت لك عندما أضعت تلك الفرص دون أن تتخذ أى خطوة للأمام؟

الفصل ١١

قانون المثابرة

القانون الكونى الحادى عشر للنجاح هو القانون الكونى للمثابرة والنتائج. وهو ببساطة ينص على التالى: إذا ما ثابرت على القيام بالأشياء الصحيحة فسوف تحصل على النتائج المنشودة. وقد ورد فى كتب الحكمة القديمة تعبير نموذجى عن القانون الكونى للمثابرة والنتائج، كما يلى:

"... من طلب أُعطى؛
ومن جد وجد؛
ومن يطرق الباب ينفتح أمامه".
وأيضاً:

"كل من يسأل يُعْطَى،
وكل من يسعى ينال ما سعى إليه،
وكل من يطرقون الأبواب ستنفتح على مصراعيها لهم".

عندما تثابر وتواصل جهودك من أجل إنجاز النتيجة المنشودة، فإنك بهذا ترجو الله أن يعينك، وتسأله أن يحقق لك تلك النتيجة المنشودة فتصير حقيقة واقعة فى حياتك.

إن المثابرة هى الفضيلة الوحيدة التى لابد أن يتصف بها جميع الناجحين بالفعل؛ إنها الجهد الشديد والبارع الذى يتوجب عليك أن تبذله حتى تؤمن بقدرتك على بلوغ نتائج مساعيك. إن مقدار مثابرتك هو معيار إيمانك بقدراتك ومهاراتك، وكلما ثابرت فى سعيك لتحقيق نتيجة بعينها، قَوِىَ وزاد إيمانك بنفسك وبقدراتك.

لا يوجد نجاح بلا مثابرة.

لقد وهب الله كلاً منا القدرة على المثابرة والمواصلة، غير أننا أحيانًا ما نستخدم تلك القدرة فى الاتجاه الخاطئ، وذلك بالسعى وراء الأهداف غير الصحيحة؛ فبعض الأشخاص أكثر دأباً ومثابرة فى السعى وراء الإخفاق من السعى وراء النجاح.

لابد أن تقترن المثابرة دائمًا وأبدًا بالذكاء. وهناك مقولة قديمة للغاية مفادها: "إن لم تصب نجاحًا فى البداية فحاول مرة بعد أخرى...". ولابد أن نوضح هذه المقولة بأن نضيف إليها: حاول بوسائل أفضل وبوسائل مختلفة. حذار من التعثر والتعرقل إذا ما ثابرت على استخدام الوسائل الخاطئة؛ فمن الأفضل كثيرًا ومن الأجزل عطاء أن تثابر على إيجاد وسائل جديدة ووسائل أفضل لتحقيق رغباتك المنشودة.

حين يصير التقدم عسيرًا، فإن هذا العسر يستمر فى التقدم معك.

عندما تثابر على بذل الجهد فإن قانون متوسط الجهد يعمل لصالحك. إن الكون المتناغم والمنسجم مفعم بالتجارب الإيجابية

وكذلك بالتجارب السلبية. عندما تكدح وتثابر فى وجه التجارب السلبية، وتواصل المضى قدماً إلى الأمام ـ مهما يكن من أمر ـ فستكون أنت من تتوجه إليه التجارب الإيجابية، عندما تبزغ وتشرع فى التدفق. وحقيقة الأمر أن مثابرتك تولد إيماناً قوياً من شأنه أن يجذب التجارب الإيجابية إليك فى المقام الأول.

عندما تصل إلى طرف حبلك، فاعقد عقدة وتشبث وثابر إلى أن تنتقل للخطوة التالية.

الذات والإرادة

تعد المثابرة تعبيرًا عن إرادتك فى الفوز، وفى أن تتجاوز العقبات، وأن تواصل وتنجو، وأن تكمل ما انطلقت لإنجازه أيا كان. إن إرادتك هى تعبير عن ذاتك، يولد لحظة بعد أخرى، وهى أيضاً تعبر عن وعيك بذاتك ـ إنها تلك القوة غير الملموسة والحقيقة التى تعرب عن نفسها بداخلك فى قولك "أنا" التى تتجلى على مستويين اثنين:

أولاً، يتم التعبير عن ذاتك بقولك "أنا"، فتعبر بهذا عن وجودك وعن حقيقة هذا الوجود. ثانيًا، يتم التعبير عن رغبتك بقولك "سوف أفعل"، والذى يعبر عن رغبتك وعزمك على الفعل. إن تعبير "سوف أفعل" يشير لقوة الحياة الكامنة بداخلك.

تمنحك إرادتك القدرة على المثابرة عندما تقول جميع الأدلة والإشارات والمظاهر إنك لن تتمكن من الفوز.

"عندما تجد نفسك حبيس موضع ضيق وخانق، وعندما تجد أن كل الأمور ضدك، وعندما تشعر أنك لن تتحمل المواصلة لدقيقة أخرى، فلا تستلم بالمرة فى ذلك الحين، فإن هذا هو الموضع المناسب واللحظة المناسبة لكى تغير الريح اتجاهها لتكون فى صالحك ".

ـ "هاريت بيشر ستو"

"يصنع كل رجل من نفسه شيئًا عظيمًا أو حقيرًا، بناء على إرادته واختياره هو".

ـ جوان شيلر

لماذا يستسلم الناس، أويتخلون عن المحاولة أو ينهزمون؟

يستسلم الناس ويقلعون عن المحاولة لأنهم يفتقدون إرادة الفوز، أو لأنهم لا يؤمنون بأنفسهم، أو لأن إيمانهم بالله ضعيف، أو لأنهم لا يؤمنون بقدراتهم. وهم يصابون بالإحباط والخيبة وينهزمون عند أول ظهور للرياح المعاكسة أو عندما تواجههم العثرات والكبوات على طريق رحلة النجاح.

قد لا تكون تلك العثرة أو الكبوة هى الأولى على الطريق، ولكنهم ـ آجلاً أو عاجلاً ـ سوف يتخلون عن المواصلة مادامت إرادة الفوز لديهم ضعيفة، وهكذا يتقبلون الهزيمة ـ وعادة ما يتقبلونها ـ وهم على بُعد خطوة واحدة من النصر.

"يشرع المثابرون فى النجاح
فى الموضع نفسه الذى يتوقف فيه الآخرون".
– "إدوارد إيجلستون"

الفائز لا ينهزم أبدًا،
والانهزامى لا يفوز أبدًا.

ينبغى للظروف المعاكسة وغير المواتية أن تحفزك على أن تحاول بجهد أكبر وبذكاء أكبر. واعلم أنك أكبر من العقبات التى تحاول أن تعوق تقدمك، وأنك أقوى من التحديات التى تواجهك. فلتستخدم العقبات الموضوعة على طريقك كأحجار تعبد لك السبيل، أو بوصفها فرصاً أعظم وأعظم للنصر، والنجاح، والتحقق الشخصى.

"دائماً ما يكون النصر من نصيب الأكثر مثابرة".
- "نابليون"

المعركة هى أن تتحرر من تلك الأمور التى تعيقك عن التقدم وتشل حركتك؛ أن تتغلب على عقبات الطريق؛ أن تسمو فوق مظاهر الإحباط والإخفاق. إن المعركة نفسها هى ما ينمى بداخلك الإيمان والمقدرة على أن تجد سبيلاً حين يبدو أنه ما من سبيل، وأن تفعل ما يبدو للجميع وكأنه مستحيل.

بدون كفاح لا يوجد نمو،
وبدون نمو لا يوجد نصر.

"تكمن القيمة فى الكفاح نفسه، وليس فى ثمرته أو جائزته".
-" ريتشارد ميلتز"

العقبات أمام المثابرة

العقبات الأساسية أمام اكتساب المرء عادة المثابرة والدأب هى الخوف من الانتقاد، والخوف من الفشل، والتسويف.

الخوف من الانتقاد ينال من حافزك وعزيمتك، ويذهب بقدرتك على الإبداع والابتكار ويبدد ثقتك بنفسك. إذا أصغيت للانتقاد فمن شأنه أن يجعلك تتشكك بنفسك، وتصير مرتبكًا مترددًا، وتفقد رباطة جأشك وحماستك. فلتدرك أن أغلب المنتقدين للآخرين يقومون بهذا بناء على الجهل، أو الحسد، أو الغيرة، أو الشعور بالدونية ـ وطالما كان الآخرون ينتقدونك فإنك على الأرجح تقوم بالأمور الصحيحة والمؤدية للنجاح.

الخوف من الفشل يبدد طاقتك ويسلبك حيويتك، وهو تعبير عن افتقادك للإيمان بنفسك وبقدراتك، وهو ما قد يوحى ـ فى جوهره

ـ بنوع من ضعف الإيمان بالله. ومن أجل أن تتغلب على الخوف من الفشل، لابد أن تدرك أنك حين تفشل فهذا يعنى أنك تحاول، وكلما أخفقت، اكتشفت المزيد من الوسائل والطرق الجديدة لكى تحاول مجددًا. إنك لن تفقد أبداً طريقك نحو النجاح ما لم تتوقف عن المحاولة وتستسلم لليأس.

التسويف هو السبب الأول وراء الفشل. على سبيل المثال، فربما تكون مدركاً لقيمة المثابرة، ولكنك تسوف فى الشروع فى ممارستها. إن كل ما يحدث فى العالم يحدث الآن ـ فى اللحظة الحاضرة، والحاضر هو الوقت الوحيد الذى يمكنك فيه أن تتحرك صوب أهدافك ورؤاك. وأياً كان ما قد يحدث فى الغد فهو قد تحدد من قبل بما فعلته أو لم تفعله فى يومك هذا.

إذا ما رحت تسوف وترجئ إلى الغد كل ما يتوجب عليك القيام به اليوم، فإنك قد حددت بالفعل غدك ــ الغد الذى لا يمكن التأثير فيه وتغييره إلا اليوم.

التسويف لص من لصوص الوقت. تترسخ المثابرة من خلال العمل المتواصل والفعل المستمر، أما التسويف فيترسخ من خلال عدم العمل وعدم التحرك بصورة متواصلة. فإذا لم يكن هناك عمل موجه وله غرض واضح ــ سواء أكان ذلك بسبب التسويف أم لا ــ فلا يمكن أن تكون هناك مثابرة، وبالتالى لا يمكن أن يكون هناك نجاح.

إنك تدعم عادة التسويف عندما ترجئ اتخاذ قرارات إلى أن يحين وقت التحرك، أو حين تخفق فى متابعة جدولك الزمنى وأولوياته، أو حين تؤجل القيام بمهام غير محببة إلى أن تقع فى أزمة أو فى موقف حرج للغاية.

كيف تتغلب على التسويف

١. اعلم أن التسويف هو السبب الأول فى الفشل.

٢.اعلم أنك حين تسمح للتسويف أن يسيطر على مقاليد حياتك، فإنك:

أ. تبدد وقتك.

ب. تهمل فى أداء واجباتك.

ج. تضيع على نفسك الفرص.

د. تخل بارتباطات والتزامات ذات أهمية.

هـ. تضيع حياتك كأنها حفنة من رمل تذروها فى مهب الريح.

٣.ليكن لديك جدول زمنى محدد تلتزم به. ضع جدولاً لمهامك الروتينية.

٤.أعدَّ قائمة بالأمور التى ينبغى عليك القيام بها، خارج نشاطاتك الروتينية. حدد وقتاً ثابتاً لمراجعة هذه القائمة، وقرر أى البنود سوف تقوم بتنفيذها وأيها لن تقوم به. تجاهل تماماً تلك المهام التى قررت عدم القيام بها، وخصص وقتًا محددًا لكل مهمة من المهام المتبقية.

٥. خذ على نفسك تعهداً قاطعًا بأن تفى بارتباطاتك دائماً فى الموعد المحدد لها. اقتن ساعة يد دقيقة وتفقدها بين الحين والآخر.

٦. حدد، على نحو واقعى، مقدار الوقت المطلوب لكل بند / نشاط، واترك لنفسك وقتًا كافيًا لتتخذ الاستعدادات الكافية بحيث تكون مستعدًا على نحو ملائم فى الوقت المحدد.

٧. خطط أن تضطلع بمهمة أو نشاط واحد فقط فى وقت محدد إلى أن تنتهى منه.

٨. عندما تواجهك مهام أو أنشطة معقدة أو متعددة الجوانب، قم بتحليلها تحليلاً تامًا إلى عناصرها الأولية. قم بتقسيم كل مهمة

كبيرة إلى بنود أو أجزاء ومهام أصغر حجماً، ثم اضطلع بكل واحدة منها على حدة.

٩. حذار من أن تملأ دفتر مواعيدك بالكثير من الارتباطات بحيث يكون من المستحيل عمليًا أن تقوم بها جميعًا فى الموعد المحدد، أو أن تستعد لها الاستعداد المناسب.

١٠. لا تسمح للخوف من الانتقاد أو للخوف من الفشل أن يولدا لديك بطئاً فى اتخاذ القرارات. ليكن قرارك ذكيًا، وليكن عملك فعالاً ومؤثرًا، وأنجز ما عليك إنجازه الآن، وإياك من تأجيله إلى الغد!

تغلب على التسويف حتى يمكنك الانطلاق.

تجاهل الانتقاد وواصل المضى قدمًا.

إن المثابرة عادة من عادات النجاح يمكنك اكتسابها وإتقانها من خلال الممارسة المستمرة والثابتة.

ثمانى وسائل لاكتساب عادة المثابرة

١. ليكن لديك رؤية واضحة وذاتية لمقصدك وهدفك، ولتكن بداخلك رغبة عميقة وقوية فى تحقيقه. هذا هو الوقود الذى يغذى إرادة الفعل والتقدم. فإن لم يتسم بالوضوح والدقة، وتستطيع أن تتخيله عبر حواسك فلن يمكنك أن تولد الطاقة الشخصية اللازمة لتواصل ولتواجه الصعاب وتواصل التقدم، مهما حدث أو جرى.

٢.قم بتحليل مقصدك إلى عناصره الأولية، وقسمه إلى أهداف محددة. سوف تصير تلك الأهداف هى المرمى الذى تصبو إليه، وتركز عليه قوة إرادتك.

٣. لتكن لديك خطة واضحة ومحددة تتضح من خلال العمل المتواصل من أجل بلوغ أهدافك. هذه هى المهام والأنشطة المفصلة ــ خطوة بعد خطوة ــ وهى التى يتوجب عليك النهوض بها بوتيرة يومية. لا تتوقف سريعًا بغرض الراحة، أو لمنح نفسك مكافأة، أو لقضاء إجازة، أو أعياد الميلاد، وما إلى ذلك.

٤. اعقد تحالفًا وديًا مع شخص أو أكثر ممن يشجعونك على متابعة عملك وتنفيذ خططك أو مقاصدك. شكل حلفاً للعقل الكونى، وهى مجموعة من شخصين أو أكثر يتقاسمون المعرفة والجهد فى جو من الانسجام بغرض تحقيق نتائج منشودة.

٥. فلتقرر الآن ــ وعلى الدوام أن الفشل ما هو إلا توقف مؤقت، وليس مستقراً ولا نهائياً؛ فأن تخفق فهذا يعنى أنك تحاول، وفى كل إخفاق هناك درس عليك أن تتعلمه، ويجب أن تضل طريقك إلى النجاح مرات عديدة حتى تعثر عليه.

لا يهم كم عدد المرات التى تتعثر فيها،
بل ما يهم هو عدد المرات التى تستجمع فيها
طاقتك و تنهض من الأرض،
ثم تواصل المضى قدماً حتى تحقق أهدافك.

٦. فلتدرك أن مقولة " الحصول على شىء دون تقديم أى شىء" ما هى إلا وهم باطل. يتطلب الحصول على أى شىء له قيمة أن تبذل

جهدًا أولاً لتحصل عليه. وتذكر أن كلمة "نجاح" لا تأتى قبل كلمة "عمل"، حتى فى القواميس والمعاجم.

٧. **توقف عن إهدار حياتك فى الأمنيات والأحلام.** فلتشرع فى القيام بما يتوجب عليك القيام به لتحقق النتائج المنشودة ـ أى أهدافك. حوِّل الأمنيات إلى حقائق ملموسة، وليكن إيمانك قوياً بالله، ولتؤمن بنفسك وبرؤيتك ومقاصدك. فقد قيل: "ليست الغلبة بحجم الجواد فى المعارك، بل بمقدار ما يتحمله الجواد من بأس". إن مقدار ما يمكنك أن تتحمله من متاعب وما تبذله من مجهود هو ما يهم حقاً حتى تحقق أهدافك، وتدرك رؤاك وتتوصل إلى مقاصدك.

٨. **أنجز ما عليك الآن.** فلتتخذ تحركًا فوريًا؛ فكل الأشياء التى يتم تنفيذها تنفذ فى اللحظة الحاضرة، ولا شىء بالمرة قد حدث فى الغد. كل الهموم والشئون الحقيقية يتم حسمها بالتحرك فى اللحظة الحاضرة، وعلى الفور.

مارس المثابرة فى كل ما تقوم به،
ستسعى النتائج المنشودة إليك من تلقاء ذاتها.

موجز الفصل

ينص القانون الكونى للمثابرة على أنك إذا ما ثابرت على القيام بالأمور الصحيحة والمناسبة، فسوف تحقق النتائج المنشودة والمناسبة. إن المثابرة هى الجهد الشديد والمتواصل الذى يتوجب عليك أن تبذله حتى تتحلى بالإيمان بقدرتك على الوصول إلى ما تنشده من نتائج فى

كل ما تقوم به، وبدون المثابرة لن تحرز أى نجاح. والعقبات الأساسية أمام المثابرة هى الخوف والتسويف. والتسويف عادة مكتسبة لابد من التغلب عليها، وكذلك المثابرة عادة مكتسبة من الممكن تنميتها وإتقانها.

أسئلة للدراسة

١. تذكر المواقف العسيرة التى لم تمارس فيها المثابرة ــ بحيث لم تكن النتائج فى صالحك ــ ودونها كتابة.

٢. ما الذى جعلك تستسلم وتتخلى عن المحاولة فى كل موقف من تلك المواقف؟

٣. كيف كان يمكنك أن تتعامل معها بصورة مختلفة؟

٤. إذا كان التسويف أحد التحديات التى تواجهك، فما الذى تقوم به الآن حتى تتغلب على هذه العادة السلبية؟

الفصل ١٢

قانون الحقيقة

القانـون الكونى الثانى عشر من قوانين النجاح هو القانون الكونى للحقيقة.

"من يستطع أن يتعرف على الحقيقة
فإن الحقيقة ستنير بصيرته".

ما هى هذه الحقيقة التى بوسعها أن تنير بصيرة المرء؟ إن الحقيقة التى يمكنها أن تنير بصيرتك هى فهمك للكون، وللقوانين والمبادئ التى تسيره، وكيف يمكنك أن تنسجم وتتوافق مع ذلك الكون ـ الحقيقة هى الأساس الراسخ الذى يقوم عليه نظام الكون.

"من يبنى حياته على أساس الحقيقة الراسخ
مثل من يبنى بيته على صخرة صلبة،
فمهما انهمرت الأمطار أو تدفقت السيول،

أو هبت الرياح وضربت جدران منزله،
فإنه لا يتزحزح أو يسقط؛
لأنه بنى على صخرة الحقيقة الصلبة".
ــ من مأثور الحكمة

العناصر التسعة للحقيقة

١ . أولاً، وقبل كل شىء، هناك الخالق العظيم.

٢ . خلق الله الكون بقدرة غير محدودة وذكاء نفهمه من خلال النظم والقواعد.

٣ . هذا الذكاء، الذى يتبدى لنا عبر النظم والقواعد، يحيط بكل شىء، وبكل شخص فى الحين نفسه.

٤ . هذا الذكاء الذى يعمل عمله من خلال النظم والقواعد هو قوة الحقيقة، وهو ذكاء كلى وكامل، ويستوعب بداخله ما هو إيجابى وما هو سلبى من كل الأمور ــ الخير والشر والحياة والموت.

٥ . وكل ما خلق فى الكون يجسد قوة الحقيقة التى نفهمها من خلال النظم والقواعد، وبالتوافق مع قوانين الطبيعة.

٦ . خلق الله ــ سبحانه وتعالى ــ الإنسان فى أحسن صورة، ووهبه مهارات وقدرات محددة لا يمكن أن يجرده منها إلا الله وحده.

٧ . تصل تلك المهارات والقدرات الإنسانية إلى حدودها القصوى عندما يكون الإنسان متوافقاً ومنسجماً مع قوة الحقيقة التى خلق الله بها الكون.

٨ . تعد القوانين الكونية للنجاح جزءًا لا يتجزأ من قوة الحقيقة التى ترشد الإنسان نحو علاقة منسجمة ومتناغمة مع الله ومع الكون.

٩ . عندما تقوم بدراسة عناصر الحقيقة تلك، وممارستها وتبنيها داخليًا وإتقانها فسوف تكون عارفًا بالحقيقة التى من شأنها أن تحررك.

إتقان قوة الحقيقة

عليك أن تتقن القوانين الكونية الاثنى عشر للنجاح حتى ترشدك على طول رحلتك صوب أهدافك، ورؤاك وأحلامك ومقاصدك. عليك أن تستوعب وتفهم تلك القوانين بوصفها تعبيرات بسيطة ودقيقة عن الحقيقة التى يمكنك أن تنطق بها بسرعة وتلقائية فى وعيك.

فيما يلى صياغة دقيقة للقوانين الكونية الاثنى عشر للنجاح:

١. القانون الكونى للتفكير.

إنك تكون كما تفكر أغلب الوقت. إن ما تتخيله (فى تفكيرك)، تشحنه بالطاقة (بمشاعرك وعواطفك). وما تشحنه بالطاقة (بمشاعرك وعواطفك) تدركه (فى تجربتك الحياتية).

٢. القانون الكونى للتغيير.

إنك تغير حياتك بتغييرك لأفكارك.

٣. القانون الكونى للتصور.

ما تتصوره تصوراً واضحاً فى أفكارك هو ما تحصل عليه فى تجارب حياتك.

٤. القانون الكونى للقيادة.

ما تقوله هو ما تحصل عليه.

٥. القانون الكونى للمغناطيسية الإنسانية.

الشبيه يجذب شبيهه ـ فلتكن الشخص الذى تتمنى أن تكونه، حتى يمكنك أن تجذب الأشخاص الذين ترغب فى لقائهم، والتجارب التى ترجو أن تعيشها، والممتلكات التى تسعى للتمتع بها.

"ما تحتفظ به فى قلبك
يظهر ويكتب على ملامح وجهك ".
- "لافينيا إى. سنيد"

٦. القانون الكونى للتركيز والانضباط.

احتفظ بعينيك موجهتين نحو الهدف والجائزة؛ فكل مشتات الانتباه متساوية ومتشابهة وكلها هدامة بالدرجة نفسها. فلتضع نفسك تحت السيطرة طيلة الوقت.

٧. القانون الكونى للفعل.

فلتعرف كيف تصل للحد الأقصى من الفعالية والتأثير فى كل ما يتوجب عليك القيام به.

٨. القانون الكونى للقيمة والمنفعة المتبادلة.

فلتراع الحكمة والفعالية فى استثمار وقتك وأفكارك وطاقاتك ومالك؛ فليس هناك شىء مجانى.

"إذا تجاوزت نفقاتك دخلك،
فإنها النقطة التى يبدأ عندها الانهيار التام ".
ـ "راسل هيمفيل"

٩. القانون الكونى للعلاقات.

عامل الآخرين كما تحب أن يعاملك الآخرون.

"إن وددت أن تحظى بأصدقاء ودودين،
فكن ودودًا مع الآخرين ".
ـ "إلدر لينوود نيسبيت"

١٠. القانون الكونى للوفرة والفرص.

هناك دائماً فرص مناسبة ووفرة من كل ما تحتاج إليه.

١١. القانون الكونى للمثابرة والنتائج.

الفائز لا ينهزم أبدًا، والانهزامى لا يفوز أبدًا. تشبث وثابر وواصل المضى قدمًا.

١٢. القانون الكونى للحقيقة.

الحقيقة تنير بصيرة من يعرفها.

مبادئ الحقيقة

لابد أن ندمج بتلك القوانين الكونية للنجاح مبادئ أخرى للحقيقة، تؤثر على جميع جوانب أفكارك وعواطفك وأفعالك.

وتلك المبادئ هى:

١. مبدأ السعى للكمال.

" ليكن سعيك للكمال محاولة لاستحقاق
ما أعده الله لك من خير ومتع
لا تخطر على قلب بشر"

ـ من مأثور الحكمة

فلتسع لأن تبلغ أرقى وأفضل ما يمكنك بلوغه؛ فإن طبيعتك هى أن تسعى لما هو طيب وخير وإيجابى فى كل المواقف والأحوال والظروف.

إن المنبع الذى أتيت منه، وهو الخالق العظيم، هو مصدر كل كمال وتمام وحق. رسخ علاقة منسجمة مع منبعك حتى تكون على الطريق الصحيح فى كل الأمور.

٢. مبدأ الدعاء.

لابد أن تحرص على الصلة اليومية والشخصية بخالقك، وينبغى أن تكون هذه الصلة فى صورة صلاة ودعاء طلباً للجوء والاحتماء به؛ فمن شأن هذا أن يجعلك فى حالة من الانسجام والتناغم مع كل ما فيه خير لك.

"مباركون هؤلاء الذين لا يمشون
على طريق الخطأ والذنوب،
ولا يقفون مواقف المجرمين والمذنبين،
ولا يجلسون مجالس المستهزئين المحتقرين.
ولكن يمشون فى نور الله ويقفون على أبواب
رضوانه ونعيمه، ويجلسون مجالس الصالحين الصادقين
وينعمون بالوفرة والرخاء فى كل ما يقومون به".
ـ من الأقوال المأثورة

سوف تأتى إليك الفرص الطيبة والمال الوفير عندما تتحاشى كل ما هو سلبى من أشخاص وأفكار وأنشطة. تجنب هؤلاء الذين أفسدوا حياتهم من قبل، وهؤلاء الذين لا يخشون الله ولا يرجون رحمته، وهؤلاء الذين لا يتحلون بالاحترام نحو أنفسهم ونحو الآخرين.

فلتركز حياتك على قانون الحقيقة طوال الوقت.

أنر حياتك بالدعاء لله صباح مساء، طالباً الرزق والهداية والرشاد.

٣. مبدأ الصفح.

"من يرجو الرحمة والصفح من الله
عليه أن يرحم الآخرين ويصفح عنهم

ويعفو عما سلف".

ـ من أقوال الصالحين

عليك أن تصفح وتعفو عن الآخرين على أى شىء فعلوه أو أى شىء وقع لك؛ لأن من شأن هذا أن يحميك من العواطف السلبية مثل الغيرة، والحسد، والانتقام وإلقاء اللوم. وعلى نفس المنوال، فلتصفح ولتعف عن نفسك على أى شىء قمت به ضد نفسك؛ فمن شأن هذا أن يحررك من العواطف السلبية تجاه ذاتك من قبيل عدم الشعور بالأمان، وتدمير الذات، والإحساس بالذنب.

٤ . مبدأ الحافز والحماس.

إن الحافز الخاص بك هو الذكاء المتطابق مع أعمق مشاعرك المرتبطة بأفكارك ـ إنه الجانب الباطنى (اللاواعى) لكل فكرة من أفكارك الواعية.

".....ما ظهر منك وما بطن
يوضع فى الحسبان،
وستكافأ على هذا وذاك ".

ـ حكمة قديمة

ما بطن منك هو أعمق مشاعرك، وسوف تتجلى فى تجاربك الحياتية. ينتقل حافز أى شخص آخر عبر عقله الباطن، مباشرة نحو عقلك الباطن. إنك تستقبل هذا الحافز بواسطة حدسك وحاستك السادسة. ثق بحدسك؛ فالأمر لا يقتصر على ما يقوله الشخص الآخر أو على ما يقوم به، ولكنه يمتد إلى المشاعر المرتبطة بحوافزه ودوافعه، تلك المشاعر التى تحدد نوع تفاعل هذا الشخص معك. قد تنجح فى إخفاء ما يظهر من دوافعك، لكن لا تستطيع أن تخفى نتائجها وآثارها

فى الواقع اليومى.

٥. مبدأ الحكم الصائب.

" لا تطلق الأحكام على الآخرين،
لكى لا تكون هدفاً لأحكامهم ضدك.
وأياً كان المقياس الذى تحكم به
فسوف يستخدم ضدك بعد قليل ".
ـ من الأقوال المأثورة

" أقدر الناس على رؤية
عيوب الآخرين
هو أجهلهم بعيوب نفسه ".
ـ من الأقوال المأثورة

المقصود بأن تطلق حكمًا هو أن تكوِّن رأيا حول شىء ما أو شخص ما بعد بحث حريص وتقييم كبير. ينص مبدأ الحكم الصائب على أنه يجب عليك مراعاة الحق والنزاهة والإنصاف فى استطلاعك وتقييمك للأشخاص الآخرين. مِلْ لجانب الأحكام الصائبة والنزيهة طوال الوقت، وفى الأحوال كافة. أما إذا كنت متحاملاً ومتعصبًا فى تكوين آرائك بشأن الآخرين، فسوف تخلق رد فعل عدائى وسلبى من الكراهية والانتقام، وسوف يعود إليك رد الفعل السلبى دون شك.

أما إذا حكمت حكمًا عادلاً ومنصفًا على شخص آخر، فإنك عندها تبدى له توجهًا عقليًا ونفسيًا إيجابيًا كفيلاً بأن يخلق جوًا من الصدق والنزاهة والاحترام؛ فإن كل ما تشع به وتبثه عن طريق تكوين حكم نزيه وصائب، فإنك تجذب مثله وتتلقاه فى ما يكوِّنه الآخرون من أحكام عليك.

٦. مبدأ الفطنة والبصيرة.

لا تنخدع بالمظاهر، ولكى تحقق النجاح يتوجب عليك أن تتعلم كيف ترى الحقيقة فى كل موقف أو ظرف تمر به. عليك أن تكون سريعًا ودقيقًا فى تكوين أحكامك على الأشخاص وعلى دوافعهم.

" احذر المخادعين والأفاقين،
والذئاب التى تغطى نفسها بصوف الخراف
وهى توارى أنيابها المتأهبة للانقضاض عليك.. "

" الشجرة تعرف بثمارها؛
فشجرة الخير تعطى ثمارًا طيبة
ولا يمكن لها أن تثمر ثمارًا مرة الطعم.
وشجرة الشر تعطى ثمارًا سيئة
ولا يمكن لها أن تثمر ثمارًا حلوة الطعم ".
ـ من الأقوال المأثورة.

اعتمد على حدسك، وعلى فطرتك والحس السليم بداخلك، وعلى فهمك لقوانين ومبادئ النجاح لكى تستطيع أن تميز الحقيقة فى كل حال وموقف.

تقدم الحياة علامات استرشاد من المبادئ والخبرات.

راقب بعين يقظة وحساسية كبيرة صوتك الداخلى ومشاعرك الباطنية.

قانون السبب والنتيجة

إن فهمك للقانون الكونى للسبب والنتيجة هو مصدر قدرتك على التمييز والفطنة. يعمل الكون وفقًا للنظم والمبادئ التى تتجلى من خلال السبب والنتيجة. حين تتكيف مع تلك النظم والمبادئ، وتتوائم معها، فسوف تكشف لك عملية السبب والنتيجة عن وجهها فى كل منحى من مناحى الحياة.

****

يمكن للمرء أن يتبنى بداخله القانون الكونى للحقيقة من خلال الإيمان ومن خلال شعوره بأن هناك دائماً حل مناسب وصحيح وإيجابى لأى شىء. من شأن هذا أن يكفل لك أن تحوز، بالفعل، كل ما تحتاج إليه لكى تحصل على ما تريد، وتصل إلى حيث تريد، وتصبح الشخص الذى تتمنى أن تكونه.

موجز الفصل

قانون الحقيقة هو الأساس الذى تبنى عليه حياتك. من شأن إتقانك لقوانين النجاح أن ترشدك على طول رحلة نجاحك، خلال تقدمك صوب أهدافك وأحلامك ورؤاك ومقاصدك. وإلى جانب قوانين النجاح، هناك أيضاً مبادئ الحقيقة التى تيسر أمر التأويل والتطبيق والإنجاز.

أسئلة للدرس

١. أى القوانين الكونية تحتاج لأن تركز عليه أولاً؟

٢. ما خطة التغيير الخاصة بك؟

الخاتمة

اليوم هو
أمس الغد

اليوم هو أمس الغد!

اليوم هو الثمرة الفعلية لفعالية وجودة خططك. إذا انتفعت ـ تمام الانتفاع ـ بكل ساعة أتيحت لك فى اليوم السابق، إذن فإنك قد قمت بكل ما يمكنك القيام به لكى تصل إلى أقصى حد من إمكانيات الإنجاز والمكافأة والنجاح بالنسبة لهذا اليوم، أما إذا بددت تلك اللحظات الثمينة الخاصة بالأمس على نشاطات هدامة وعابثة وتافهة، فسوف يكون ما تحصل عليه اليوم على الشاكلة نفسها من التفاهة وانعدام القيمة. وإلى جانب نتائج جهودك السابقة، فإن اليوم أيضاً يحتوى على بذور إمكانيات واحتمالات المستقبل.

يتضمن اليوم فرصة لتشكيل الغد على النحو الذى ترغبه، واليوم هو فرصتك الأخيرة لتغير النتائج وتؤثر عليها؛ تلك النتائج التى سيسفر عنها الغد دون شك. يمثل كل يوم من الأيام نتائج وثمار

أنشطتك ومساعيك السابقة، جنبًا إلى جنب مع فرصة التغير والتبدل فى المستقبل.

تشبث بتلك الفرصة اليومية للتغيير بتوجه إيجابى وارسم خطة، ثم ضع هذه الخطة موضع التنفيذ على الفور من خلال العمل الفعال والمتواصل. إن نتائج الجهود التى تبذلها اليوم سوف تظهر بكل تأكيد فى واقعك غدًا، وسوف يتوقف الموضع الذى ستصل إليه غدًا على مستوى انتفاعك بالساعات التى يوفرها لك اليوم، وبأى درجة من الحكمة والفعالية انتفعت بها.

فلتبدأ كل يوم من أيامك بتوجه عقلى إيجابى ـ تخيل أهدافك وركز عليها، وضع خططك بكل اعتناء وحرص. اكتبها ودوِّنها بأدق التفاصيل. أعد قائمة بالأمور الواجب إنجازها لكل يوم؛ تلك الأمور الضرورية لبلوغ أهدافك، واستخدم كل ساعة فى كل يوم من أيامك من أجل تنفيذ خططك تنفيذًا فعالاً، ومن أجل تحقيق الثمار والنتائج المنشودة. وفى نهاية كل يوم اسأل نفسك السؤال اليومى:

هل قمت بكل ما استطعت القيام به اليوم
لكى أشكل الغد بالصورة التى أرجو أن يكون عليها؟

عندما تستطيع أن تجيب على السؤال اليومى إجابة قاطعة كالتالى:

نعم، لقد فعلت كل ما بوسعى
فى كل ما تَوَجَّب علىّ القيام به طوال اليوم

فستعرف عندئذ أنك على مسارك الصحيح ـ مسار النجاح والإنجاز الذى تسعى إليه وتستحقه فى حياتك هذه.

قال لهم: "تعالوا إلى الجرف العالى المطل على البحر
"فقالوا: "إنا نخاف".
قال: "لا تخافوا، وتعالوا".
ذهبوا إليه فدفع بهم نحو البحر
فسبحوا مع التيار.
ـ آمير سولومون

نبذة عن المؤلف

التحق "هربرت هاريس" بجامعة كولومبيا بعد نهاية عامه الأول فى المرحلة الثانوية، فقد تلقى منحة دراسية استثنائية للالتحاق بجامعة كولومبيا دون أن يتم تعليمه الثانوى.

بعد تخرج "هربرت هاريس" من جامعة كولومبيا بدرجة البكالوريوس فى الفنون والآداب، تخصص فى مجال الفيزياء وأعد أبحاثاً فى الفيزياء النظرية وفيزياء الطاقة العليا.

ثم ترك "هربرت" الحقل العلمى، وعمل بمجلة "تايم" فى مدينة نيويورك قبل أن يبدأ مساره المهنى كمؤلف مستقل، وكان هذا سبباً فى نشر عمود ثابت له فى أكثر من صحيفة على مستوى البلاد تحت عنوان "أفكار من أجل النجاح" أو *Thoughts For Success* . وينشر هذا العمود فى أكثر من مائتى صحيفة.

تم جمع مجموعة منتقاة من هذه المقالات الصحفية ونشرت فى كتاب بعنوان Power Thoughts For Your Success.

تعاون السيد هاريس مع "لوسين فارار" فى تأليف كتاب، *How To Make Money In Music*، وهو كتاب إرشادى لاقى رواجاً كبيراً فى مجال صناعة الموسيقى، صدر عن دار آركو/برنتايس هول.

انتفع "هربرت هاريس" من قانون تنظيم الممارسات القانونية الخاص بولاية نيويورك حتى يصير محامياً بدون الحصول على شهادة من كلية الحقوق؛ وتحت وصاية وإرشاد المحامى العام البارز بولاية نيويورك "بنجامين سنيد"، تعلم "هاريس" القانون واجتاز اختبار نقابة المحامين لولاية نيويورك دون أن يلتزم بالدراسة النظامية بأية كلية من كليات الحقوق.

وبعد إدارته لشركته القانونية على مدى سنوات، تقاعد السيد "هاريس" عن العمل فى المجال القانونى لينخرط فى مجال الكتابة

وتقديم المحاضرات بدوام كامل.

قرر "هربرت" أن يتحلى إلى الأبد بروح الطالب، الذى يسعى لطلب العلم والمعرفة بهمة واجتهاد فى مجالات الأديان، والفلسفة والدراسات الميتافيزيقية، وتلقى بعض الدراسات فى كل من أفريقيا ومصر وأى مكان آخر اضطر للسفر إليه.

ويقدم كتابه الذى بين أيدينا طريقة مبسطة وموضحة وسهلة الاتباع للمبادئ الأساسية للنجاح وللقوانين التى تعمل بناء عليها. ولقد أحدث هذا الكتاب صدًا وانتباهاً عالمياً وتمت ترجمته إلى العديد من اللغات بما فيها الصينية، والإيطالية، والبرتغالية، والإسبانية.

أقام السيد "هاريس" عدة منتديات وورش عمل وقدم المحاضرات فى دور العبادة، والجامعات، والشركات على طول البلاد وعرضها، بما فى ذلك جامعة نورث كارولينا، جامعة ولاية أوهايو، معهد ليوسنت للتكنولوجيا، غرفة التجارة، رابطة الأمن القومى.

كما قدم السيد "هاريس" أيضاً دورة تدريبية لمهارات التفاعل الشخصى وتطوير الحافز نحو الإنجاز، وقد صممها خصيصاً للتقليل من نسب التسرب بين طلاب الجامعات.

ويعد السيد "هاريس" مدرباً للمهارات الشخصية، ومدرباً على المبيعات ومبادئ القيادة. وقد شارك فى تأسيس وإدارة "كوميونتى آكشن جروب"، وهى مجموعة لتمثيل المواطنين قانونياً، وقد اختيرت كأفضل منظمة أهلية للعام من قبل لجنة العلاقات الإنسانية.

كذلك يرأس "هربرت" شركة "كونيكشنز آنليمتيد"، وهى شركة استشارات سياسية وتسويقية نجحت فى تنفيذ حملات سياسية على مستوى الولايات والمدن الصغيرة والكبيرة.

وهناك طلب كبير على خدمات السيد "هاريس" كاستشارى، ومتحدث، ومدرب. وهو يقسم وقته بين الكتابة وإلقاء المحاضرات، وإدارة ورش عمل ومنتديات مهارات الحياة.

ورش عمل ومنتديات مهارات الحياة

صممت ورش عمل ومنتديات مهارات الحياة بحيث تكون مثيرة للحماس وثرية بالمعارف والمعلومات وداعية للتفاعل. كل جلسة من جلسات المنتدى يتبعها مجهود شخصى لابد من إنجازه خلال تقدم المنتدى، مما يزيد من قدرة المتدرب على تذكر واستعادة المعلومات.

* * * * * * * * * * * * *

منتدى مهارات القيادة

يقدم هذا المنتدى مبادئ القيادة بصورة تحفز المشاركة الفعالة. يتم اختبار طريقة فريق العمل المتعاون وتطويرها واكتسابها.

منتدى إدارة الوقت

يغطى هذا المنتدى مبادئ إدارة الوقت مع تمارين عملية مصممة للزيادة الفورية لدرجة الفعالية.

القوانين الكونية الاثنا عشر للنجاح

منتدى من منتديات التنمية الشخصية يعمل على دمج المبادئ الروحية فى السبل العملية لمساعدة النفس على النجاح. وهو يتضمن الموضوعات التالية: تحسين القدرة على تقدير الذات، التغلب على العقبات والمخاوف والقلق؛ تنمية الانضباط الذاتى، وضع خطط النجاح، تنمية الثروة، تحسين العلاقات والقضاء على عادة التسويف.

ورشة مهارات الحياة من أجل الآباء والأمهات

ورشة تهدف إلى تنمية المهارات الشخصية التفاعلية وتركز بالتحديد على تمكين وتطوير الآباء والأمهات بحيث يكونون أكثر فعالية وإيجابية فى عملية تربية وتعليم أطفالهم.

محاضرات وخطب تحفيزية

محاضـرات تحفيزية موجزة، من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة، من شأنها أن

تلهم المستمعين السعى نحو التفوق الشخصى فى أعمالهم ووظائفهم، وفى حياتهم المهنية وحياتهم الشخصية على السواء. وهى مناسبة لكل من المعاهد الدراسية والمشاريع التجارية، والمدارس، واجتماعات المعاهدات والاتفاقيات، ولقاءات المبيعات، إلى آخره. من بين تلك المحاضرات هناك عرضان لهما جاذبية وشعبية خاصة هما:
This time it's You and *Flying with the Eagles*

ملاحظات

The
Twelve
Universal
Laws
of
Success

Second Edition
Expanded

Herbert Harris

I. قانون التفكير.

II. قانون التغيير.

III. قانون التصوّر.

IV. قانون القيادة.

V. قانون المغناطيسية الإنسانية.

VI. قانون التركيز.

VII. قانون الفعل.

VIII. قانون القيمة.

IX. قانون العلاقات.

X. قانون الوفرة.

XI. قانون المثابرة.

XII. قانون الحقيقة.

